

الكتاب الفائز بجائزة تويا للإبداع 2019 م

د. حاتم صبري

حبيب نفساني

تويا

دار تويا للنشر و التوزيع

د/ حاتم صبري

حبيب نفساني

مقدمة
جمال الحب وعذابه

حاجتين ممكن نضيع عمرنا كله في البحث عنهم وبننتظرهم بفارغ الصبر وده لإننا بنكون فاكرين إنهم هيكونوا المصدر الأساسي لسعادتنا في الحياة «الحب والفلوس»

لما بقابل في حياتي اتنين بيحبوا بعض بتحضرني الصورة الذهنية للأسطورة الإغريقية اللي بتوصف الحب والعلاقة بين الرجل والست، واللي بتقول:

«إن الأرض كان يعيش عليها كائن تم تقسيمه إلى نصفين وأصبح رجل وامرأه.. ويعيش كل إنسان يبحث عن نصفه الآخر»

لو أنا جيت دلوقتي وقولت لكم إن تجربة الحب ممكن تكون أعظم وأهم تجربة بيعيشها الإنسان في حياته هبقى صادق؟

ولو أنا جيت دلوقتي وقولت لكم إن تجربة الحب ممكن تكون أسوأ تجربه يعيشها الإنسان في حياته برضه هبقى صادق؟

ولو قررت أقولكم دلوقتي إن الحب هو أغرب شيء في الدنيا أكيد برضه هكون صادق جدًا جدًا جدًا!

على فكرة

ده واحد من أهم الدروس اللي طلعت بيها طول سنين عملي كطبيب نفسي قعد مع مئات ويمكن ألاف الناس اللي بتعاني في حياتها بسبب الحب والعلاقات!

ياما شُفت ناس عاشت سعادة عظيمة وتعافت من معاناتها النفسية لمجرد إنهم بقوا عايشين في علاقة حب مريحة!

وياما شُفت ناس تانية عانت أوي في الحياة، لدرجة إن بدأ يجيلها أعراض نفسية كتيرة لمجرد إنهم مروا بعلاقة حب غير مريحة!

وللأسف بعض الناس اللي بيكون عندها استعداد وراثي لأحد الاضطرابات النفسية بيتعبوا فعلًا بسبب مرورهم بتجربة حب غير مريحة.

الحب فـ أوقات كتير بيكون الجنة اللي من حقنا نعيشها على الأرض، وفـ أوقات تانية كتير للأسف بيكون الجحيم اللي بنتحرق بسببه على الأرض.

ويمكن ده الحافز الرئيسي ليا إني أعمل كتاب بيتكلم عن الحب والعلاقات..

الكتاب ده اعتمدت فيه على ٣ أشياء كانوا ليهم الدور الرئيسي في تقديمي للكتاب بالطريقة دي..

أولًا: معلوماتي كشخص متخصص في مجال الطب النفسي.

ثانيًا: خبراتي كطبيب عالج مئات الأشخاص اللي كان جزء كبير من معاناتهم هو عدم تعاملهم مع جانبهم العاطفي بطريقه متأقلمة.

ثالثًا: خبراتي وتجاربي الإنسانية اللي كان فيها الثراء الإنساني الطبيعي واللي أكيد أضاف ليا كتير في أثناء مناقشتي لهذا الكتاب.

الكتاب ده مش مجرد كتاب هنقول فيه كلمتين عن الحب وخلاص.. الكتاب ده حرفيًا هتلاقوه بيناقش تقريبًا كل شيء ليه علاقة بالحب والإرتباط.

ـ فـ الشخص اللي عايز مثلًا يعرف نشأة كل مشاعر الحب والرغبة جواه واللي بتتولد تجاه شخص معين دونًا عن كل الناس التانية فغالبًا هيقدر يوصل لاجابة شافيه من خلال باب (الحب من زمن اللفة)

والشخص اللي عايز يعرف طبيعة الحب الأول وليه بيأثر فينا كده، أو الأشخاص اللي ليهم أولاد في سن المراهقة

وعايزين يعرفوا إزاي يفهموا المشاعر دي ويتعاملوا معاها، فغالبًا هيلاقوا ضالتهم في باب (حب المراهقة)

ولو كنت حتى من الأشخاص العميقة اللي عايزة تعرف إيه التغيرات الكيميائية اللي بتحصل في جسمك مع كل لحظه بتحس فيها بالحب فعليك بباب (الحب في زمن الكيميا).

أما بقى الأشخاص اللي عايزة تعرف إزاي تحب وتكمل في علاقة مُريحة بصورة نفسية سليمة وتعرف إيه أهم النظريات والآراء النفسية اللي ناقشت الحب والعلاقات واللي بيستخدمها كتير من المتخصصين النفسيين في علاجاتهم فيبقى إنت كده روح وإنت مغمض لباب (حبيب نفساني).

وطبعًا مانسيتش في كتابي الناس اللي بدأت ترتبط وتتعلق جامد بشخص ومشاعرها دي خلتها غير متوازنة.. وفردت ليهم باب كامل بوصف فيه طبيعة المرض اللي بدأ يأثر عليهم وينهش مشاعرهم وده هيعرفوه من خلال باب (مرض الحب).

وللناس اللي بتعاني بسبب الحب ومش قادرة تتعافى من حبها اللي انهكها وعذبها فـ دول غالبًا هيكونوا محتاجين تنفيذ التوصيات اللي هيقرأوها في باب (علاج الحب).

ونهاية الكتاب هيكون الهدف الأسمى اللي أنا بسببه كتبت الكتاب ده كله واللي بدعي ربنا إن يكون الكتاب ده سبب إنه يخلي الناس يعيشوا فيه وهو باب (علاقة مريحة).

الحب من زمن اللغة

الحب من زمن اللفة

يمكن الفصل ده هيكون غريب بعض الشيء وصادم لكتير من الناس.. بدايةً من عنوانه ومرورًا بمحتواه لحد ما نوصل لنهايته.

يمكن كمان كتير من الناس ماخطرش على تفكيرها قبل كده إزاي وإمتى عناصر الحب وتفاصيله نشأت جوانا!

لكن اللي أنا متأكد منه هو إن نظرتنا للحب هتتغير تمامًا بعد ١٠ دقائق بالظبط، وده الوقت اللي إحنا هنقضيه في قراءة الفصل ده.

بعد الـ ١٠ دقائق دي هنكون أكثر موضوعية في نظرتنا للحب، وهنبدأ نكتشف في عمق نفسنا البشرية حقائق كتيرة نسيناها تمامًا، وكمان هنكون مؤهلين بصورة كبيرة لفهم باقي فصول الكتاب بصورة أعمق أكتر.

هل حضرتك سألت نفسك قبل كده هو إحنا ليه لما بنقع في الحب، أو بنتخيل الحالة اللي هنعيشها مع الشخص اللي بنحبه.. فـ ليه كلنا تقريبا بيكون عندنا نفس المشاعر والاحتياجات؟؟!!

ده حتى الأغاني والأفلام الرومانسية اللي بنشوفها بتقدر بصورة كبيره تعيشنا نفس الحالة المزاجية وتحسسنا بنفس المشاعر رغم اختلاف تعليمنا وثقافتنا وبيئتنا وكمان شخصيتنا!

لو عايز تجاوب الإجابة السهلة؛ فـ يبقى أكيد حضرتك هتقول أصل دي غريزه جوانا كلنا كبني أدمين والغريزة دي بتوجهنا كلنا لنفس الاتجاه...

وصدقني في الحالة دي هيبقى الموضوع انتهى بالنسبة لك للأبد ومش هتكون محتاج تخش معانا جوه عمق نفسك عشان تعرف الحقيقة اللي بجد!!

لكن لو حضرتك من الناس اللي عايزة تشوف الموضوع بعمق أكتر، وكنت من نوعية الأشخاص اللي ماعندهاش أي مشكلة إنها تعاني علشان توصل للحقيقة، وشايف إن نور الحقيقة المرهق أفضل بكتير من ظلام عدم المعرفه المريح؛ فـ أنا شايف إننا علشان نقدر نجاوب على هذا السؤال بعمق وبطريقة واقعية ضروري نفتكر مع بعض قصة حياتنا من وقت لما كنا في اللفة!

في المرحلة دي من حياتنا إحنا مرينا ببعض الحاجات واللي أكيد نسينا تفاصيلها رغم إن كان ليها دور رئيسي في بداية نشأة الحب جوانا وكمان في تكوين شخصيتنا.. يمكن نسينا المواقف لكن مانسيناش أكيد الدروس اللي خرجنا منها

من مرحلة اللفة دي.

لكن اعذروني قبل ما نحكي قصة حياتنا وإحنا في اللفة اسمحوا لي أحكيلكم عن مراحل النمو النفسي اللي وضعها أبو الطب النفسي (فرويد) وده لإنه من أكتر الناس اللي تابعت بشدة مراحل النمو النفسي عند الطفل وقدر يلاحظها كويس وطلع بيها بنظريه أبهرت العالم.. وتقريبًا نظريته دي كانت البداية الحقيقية للعلاج النفسي.

فرويد بعد ما لاحظ وسجل قدر يوصل إن تقريبا معظم شخصيتنا كبني آدمين بتتكون في خلال الخمس سنين الأولى من عمرنا، واكتشف كمان إن مراحل النمو النفسي للإنسان بتنقسم إلى:

المرحلة الفمية oral phase:

ودي المرحلة اللي بيكون الفم هو محور اللذة والمتعة لينا عن طريق المص والعض والأكل، والمرحلة دي بتستمر من الولادة لحد سنة ونصف تقريبًا.

كلنا أكيد بنلاحظ إن كل الأطفال اللي في المرحلة العمرية دي أي حاجة بيمسكوها بيحاولوا يحطوها على طول في بؤهم وده بسبب إنهم بيشعروا بلذة كبيره جدًا لما بيعملوا ده!

المرحلة الشرجية anal phase

وَدي المرحلة اللي فتحة الشرج بتكون هيَّ محور اللذة والمتعة وبتكون اللذة في إنه يقبض الطفل على محتويات عضلة الشرج أو يسيبها ودي من سنة ونصف لحد ٣ سنين تقريبًا.

ودي المرحلة اللي بنبدأ ندرب فيها الطفل على التحكم في إخراجه وكمان بنبدأ نزرع جواه إن في حاجات كويسة المفروض تعملها وهنشجعك عليها وحاجات غلط ماينفعش تعملها، وهو لما يكون راضي بيتعاون معانا ولما يكون مش راضي مش هيتعاون.

المرحلة القضيبيه phallic phase

وفيها بيصبح العضو التناسلي هو محور اللذة، وفي المرحلة دي بيدرك الطفل الفرق بين الذكر والأنثى وبينجذب الطفل في المرحلة دي ناحية والده من الجنس المقابل ودي بتستمر من ٣ لـ ٦ سنوات.

بيبدأ الولد في المرحلة دي يعرف إن عنده عضو زيادة بيكون فخور بيه وبيتباهى بيه وخايف عليه في نفس الوقت، والبنت بتعرف إن عندها عضو ناقص وبتكون زعلانة إن مش عندها العضو ده!

بمعنى أصح بنبدأ نعرف كويس فروقنا الجنسية.

مرحلة الكمون latency phase:

ودي المرحلة اللي بيحصل فيها كبت للرغبات الجنسية ومابيبقاش فيه حاجات جوانا بتكون مصادر للذة أوي، وكأن جسمنا بيقرر يهدى شوية قبل ما يبدأ يحصل الإنفجار الكبير في المشاعر والرغبات واللي هتستمر متفجرة معانا طول العمر!

والمرحلة دي بتستمر من ٦ سنين لحد مرحلة ما قبل البلوغ

هيَّ دي مراحل النمو النفسي اللي بنمر بيها من وجهة نظر فرويد.

لكن من خلال ملاحظاتي فـ أنا شايف إن الموضوع أعمق من كده بكتير أو بمعنى أصح أنا عايز أوضح تفاصيل أكتر لإن التفاصيل هتخلينا نشوف حقايق كتير عن الحب والعلاقات هنناقشها إن شاء الله في الفصول اللي جاية.

الموضوع بس هيكون محتاج إننا ندقق أوي في قصة حياتنا ونحاول نفتكر ونقارن، وصدقوني هنكتشف ساعتها بنفسنا حاجات تبهرنا أكتر من كده بكتير.

لو قدرتوا تدققوا معايا أوي في الكام صفحة اللي جايين هتكتشفوا إن كل مقاييس ومشاعر الحب تقريبًا بدأت معانا من ساعة ما كنا في اللفة وإن كل اللي بيحصل معانا وليه علاقة بالحب ما هو إلا تجديد لذكرى جميلة عيشناها في وقت سابق من حياتنا!

كمان كل أغاني الحب والعشق هيَّ مجرد كلمات بتوصف مشاعر حسيناها من مرحلة اللفة وإحنا بندور عليها دلوقتي لإننا لسه محتاجينها وهنفضل طول عمرنا محتاجينه.

بمعنى أصح..

في الوقت اللي إحنا فاكرين نفسنا بندور على مشاعر وأحاسيس جديده ماعيشنهاش قبل كده.

إحنا في الواقع بنكون بندور على مشاعر حسيناها وشفناها وافتقدناها وعايزين نرجع لها تاني..

على أي حال..

تعالوا مع بعض نشوف الموضوع بعمق أكتر ونشوف كل تفصيله من تفاصيل الحب والعلاقة الحميمية ونحدد إزاي وإمتى نشأت؟

نشأة الحضن

كام أغنية اتعملت بتتكلم في فضل الحضن؟

كام أغنية اتعملت في «حبيبي اللي نفسي يحضني واحضنه، أو حبيبي اللي نفسي أضمه ويضمني»؟

طيب إزاي نشأ أهمية الحضن بالنسبة لك؟

زمان لما اتولدنا بدأت مامتنا تعلمنا الرضاعة علشان ناكل ونعيش، وفي خلال أيام قليلة اتعلمنا أول درس وهو إزاي نقدر نحافظ على حياتنا عن طريق الرضاعة، بعد فتره بدأنا نحس متعة في الموضوع .. بدأنا نكتشف إن الموضوع مش أكل وشرب بس؛ دي بقت بتدينا مشاعر تاني أحلى كتير.. بقينا ناخد منها الشعور باللذة، وبقينا ناخد منها كمان الشعور بالأمان والإسترخاء أول لما ماما تبدأ تضمنا وترضعنا.

ومن ساعتها بدأت تعجبنا المنطقة اللي من خلالها بناخد الأكل والشرب وكمان اللذة والأمان والاسترخاء.

الشعور ده اتحفظ في اللا وعي بتاع حضرتك لحد ما كبرت وبقيت شاب، وبقى من أكتر الحاجات اللي تشدك في

الست هيا المنطقة دي ومن أكتر الحاجات اللي تشد الست في الراجل هيا برضه شكل المنطقة دي!

وكإننا بندور على الحضن الحلو اللي نرضع منه ويحتوينا ونستعيد معاه ذكرياتنا وإحنا في اللفة!

تعالوا افتكروا معايا كام أغنية اتكلمت عن ـ الحضن ـ وعن إن المطرب نفسه يضُم حبيبه؟

أنا فاكر واحدة معبرة للقيصر.. (ضمني على صدرك وأبعدني عن الناس... شوف الغزل والحب والنشوة والإحساس)

وفاكر واحدة تانية للفنانة إليسا.. (بالحضن ياما بتبتدي الحكايات... وبتنتهي الحكايات.. الحضن ياما حاجات بتتقال فيه... الحضن ده إحساس يسوى حياه)

إيه الأغاني التانية اللي تعرفها جابت سيرة الحضن؟

نشأة القبلات

كام أغنية اتعملت في جمال وحلاوة القُبلات، وإن الحياة هيَّ عبارة عن شفايف حبيبي الجميلة بس؟!

بتمر بينا الأيام وإحنا في اللفة ومع الوقت بدأنا نعرف نمسك الـ حاجة بإيدينا، وبقت أي حاجة نمسكها بإيدينا نحطها على بؤقنا على طول، بقينا بنعمل ده مع أي حاجة وكل ما نحط حاجة في بؤقنا بنحس بلذة كبيرة وكمان بنحس بالهدوء النفسي وإن مزاجنا بقى أفضل كتير.

لما نكبر بتفضل الحالة الجميلة دي متخزنة في اللا وعي بتاعنا وبتحركنا، وده اللي بيخلينا نعبر عن حبنا عن طريق القبلات.

وطبعًا إنتوا مش صغيرين وعارفين إننا بنستخدم الفم واللسان في تفاصيل كتير في العلاقة بين الراجل والست وكأننا بندور على المتعة اللي كنا بنحس بيها زمان لما كنا بنحط أي حاجة في بؤقنا.

(تعرفوا كمان إن ده من الأسباب اللي بتخلي ناس كتير أول لما تحس بالضغط العصبي بيلجأوا للأكل الكتير أو التدخين عشان تحريكهم للفم هيخلي مشاعرهم أهدى زي ما كانوا بيعملوا في زمن اللفة!)

تعالوا افتكروا معايا كام أغنية بيتمنى فيها المطرب إن يبوس حبيبته..؟

أنا فاكر واحدة.. (هاجري عليه وأبوسه، لو يعمل إيه هابوسُه)

وفيه واحدة تانية رومانسية أوي للعندليب..

(لسه شفايفي شايلة سلامك.. شايلة أمارة حبك ليا)

وفي واحدة تانية افتكرتها.(هاتي بوسة يا بت، هاتي حتة يا بت) حد يعرف يفتكر حاجة تانية؟

نشأة حُب المؤخرة

طبعًا موضوع هوس المؤخرة ده من الحاجات الغير مفهومة عند ناس كتير خصوصًا إنها المفروض شيء بالمنظور الغريزي أو العقلي مالوش دور أساسي في العملية العاطفية أو حتى الجنسية!

بالعكس دي ممكن تكون بالمنظور العملي عيوبها أكتر من مميزاتها والغريب إنها ممكن يكون مكان مثير للقرف أكتر مما يكون مكان مثير للمتعة، ورغم ذلك ماحدش يقدر ينكر إن المؤخرة هيَّ أهم عامل جذب جنسي وعاطفي للرجال تحديدًا، وكمان المؤخرة الجيدة في الراجل من العوامل اللي بتجذب ليه كتير من البنات!

طيب إيه حكاية حُب المؤخرة دي؟

لو رجعنا من زمن اللفة هنلاقي الإجابة برضه.

زمان وإحنا لسه بيبي ومع بداية تمييزنا للأشياء بدأنا نميز وجه بابا وبدأنا نميز وجه ماما وبعدين بدأنا نميز تفاصيل كتير في مقدمة الشخص اللي قدامنا، بقينا نميز عينيه وراسه وخده وشعره وصدره وجسمه وحوضه ودراعه ورجليه.

كنا بنلاقي في مقدمة أي شخص تفاصيل كتير بيتشتت فيها إنتباهنا وكل تفصيلة بتاخد جزء من الإنتباه ده.

لكن لما الشخص ده كان يدينا ضهره كنا بنخاف يسيبنا ويمشي، وبتكون رغبة تملكنا ليه أكتر وكمان مش بنلاقي كل التفاصيل الكتيرة اللي بنشوفها في مقدمته.

إحنا بنلاقي حاجة واحدة بس هيا اللي بتميزه وممكن تلفت إنتباهنا، الحاجة دي هيا.. مؤخرته.

وده اللي خلانا نحاول نميز الشخص من خلال مؤخرته، وكالمعتاد هيبدأ يتخزن في اللا وعي بتاعنا إن اهتمامنا وإحنا بننظر لمقدمة إنسان بيكون موزع بنسب على أشياء كتيرة موجودة، لكن وإحنا بننظر على مؤخرته فـ اهتمامنا بنسبة ٪ هيكون منصب على مؤخرته!

بالإضافة إن رغبتنا في اللحظة دي إننا نمتلك الشخص اللي قدامنا بتكون أكتر لإننا لما نشوف مؤخرة شخص ده معناه إنه هيسيبنا ونمشي.

(أخر كلمة مؤخرة أنا بقصد بيها الجانب الخلفي بتاع الإنسان كاملًا. لكن شايف إزاي عقلك بيختزل كلمة مؤخرة

على المنطقة دي فقط زي ما متخزن في اللا وعي بتاعك رغم إنها المفروض تعني كل الجانب الخلفي للإنسان)

كمان لو رجعنا لمراحل فرويد اللي ذكرتها في بداية الفصل هنلاقي إننا وإحنا أطفال في المرحلة الشرجية بيكون جزء كبير من تحدياتنا هو التحكم في فضلاتنا وده برضه بيبدأ يخلينا نهتم بالمنطقة دي بصورة زيادة شويه لإننا من خلالها هنقيم الناس اللي بتقدر تتحكم في فضلاتها وطبعًا بيكون بداخلنا غيرة وإعجاب بمؤخرتهم القوية اللي بتعرف تتحكم كويس.

بالإضافة لكده..

اللي بيخلي اهتمامنا بالمنطقة دي يزيد أكتر وأكتر هو إن ده الشي اللي عندنا لكن مش بنشوفه ولا بنقدر نتعامل معاه، وده بيزود فضولنا تجاه المنطقة دي وبيحسسنا بالنقص ناحية جزء مش هنعرف نشوفه ولا عارفين نتعامل معاه؛ فـ بندور لاوعيًا على المؤخرة الجذابة اللي تعوضنا عن النقص ده ونستطيع نملكها ونشبع أنفسنا بالنظر ليها.

وطبعًا السيدات بيكونوا أكتر تميزًا في المنطقة دي عشان كده الرجاله بيكونوا حاسين فيها بنقص أكتر وعلشان كده الرجاله بيهتموا أكتر ورغبتهم في إمتلاك مؤخرة جيدة لإحداهن أكتر!

أعتقد إن مافيش أغاني بتتكلم عن الموضوع ده لكن كتير جدًا من الكليبات بتشرح الموضوع ده باستفاضه. وطبعًا فكرة الرقص في الأساس هيَّ عبارة عن فكرة تسويقية لقدرات أكثر الأجزاء اللي بنديها اهتمام في المنطقة الخلفية للشخص اللي قدامنا.

استنوا لحظه.. أنا افتكرت أغنية (وأكتر حاجة شدتني ليكي هيا دي... آه هيا دي... طيبة قلبك).

نشأة إحساس الأمان

خلال الفترة دي من حياتنا بنمر بمواقف كتير بتخلينا نحس بأمان كبير معظم الوقت وخصوصًا لو اتولدنا في أسرة حاضنه، ومن كتر ما الدروس دي اتكررت معانا بقينا حاسيين إن طبيعة الحياة.. إننا مهما حسينا بخطر فـ بعد شوية هيرجع لنا الحضن اللي هيحتوينا ويدينا الأمان.

بنلاقي بابا بيحدفنا لفوق وفي الأخر يمسكنا ويحضنا وهو بيضحك وإحنا نضحك واللعبة تعجبنا لإننا بنكون حاسين بالأمان وقتها وعارفين إننا مش هنقع ولا هنتأذي.

بنلاقي بابا وماما بيبعدوا عننا شوية لكن بعدها بيجوا لنا ويشيلونا ويحضنونا وخصوصًا لو كنا بنعيط جامد في فترة عدم وجودهم.

لو لقيناهم في مرة ما اهتموش بأمرنا ممكن نغضب ونوصل لدرجة إننا نرمي نفسنا جامد على الأرض أو نضرب راسنا في الحيط، أو تنفسنا يتقطع من العياط لدرجة إننا ممكن يجرالنا حاجة، ومش بيكون عندنا مشكلة المهم إننا

نوصل للي إحنا عايزينه ويرجعوا يهتموا بينا تاني وياخدونا في حضنهم ويحسسونا بالأمان.

الموضوع ده بيتخزن في اللا وعي بتاعنا ولما بنكبر بنتعامل في علاقاتنا بنفس الطريقة!

كتير مننا مهما فقدوا الحبيب فـ بيكونوا فاكرين إنهم يكفيهم إنهم يفضلوا يعيطوا شوية ويتحايلوا عليه شوية ومهما طال الوقت بنكون متوقعين بعديها إنه هيرجع لنا ياخدنا في حضنه ويحتوينا ويحقق لينا كل اللي إحنا عايزينه.

وده لإن اترسخ جوانا فكرة إن مهما طال الخطر وعدم الإحساس بالأمان فـ هيتبعه الرجوع والإحتضان لكننا للأسف بننسى إن الحبيب ده مش بابا وماما!

أنا فاكر في الموضوع ده أغنية (هتبعد يوم وفـ التاني هترجع لي) حد عارف أغنية تانية؟

نشأة افهم لوحدك

افهم لوحدك.. ما إنت لو مهتم كنت عرفت.

وإحنا في سنة عمرنا الأولى ماكُناش بنعرف نتكلم ولا نقول حاجة وكانت احتياجاتنا كلها بتتحقق بطريقة واحدة وهيَّ إننا نقلب وشنا ونعيط.

لو جعان هعيط.. لو عايز أنام هعيط.. لو بطني وجعاني هعيط.. لو سناني بتطلع هعيط.. لو عايز اتشال هعيط.. لو عايز أغير هعيط.

كل حاجة بتتعمل بنفس الحركة وكانت ماما اللي بتحبنا بتقدر تفهم إحنا عايزين إيه بالظبط وتعملهولنا لمجرد إننا قلبنا وشنا وعيطنا، وطبعًا اللا وعي بتاعنا برضه بيخزن الحالة دي، وهو إن اللي بيحبنا بجد هيفهم إحنا ليه متضايقين دلوقتي من غير ما نقول.

فلما نكبر ونخش في علاقات بتلاقي الراجل المحترم يقول أنا عايز واحدة تفهمني من نظراتي.. والبنت العميقة تلاقيها تقول افهم لوحدك، ما هو لو إنت مهتم كنت عرفت.

وكإننا بندورعلى ماما جديدة في علاقاتنا!

وطبعًا اللي ناقش الموضوع ده الفنانة نانسي وهيا بتقول..

(في حاجات تتحس.. وماتتقالش...وإن جيت أطلبها أنا ما اقدرش)

حد عارف أغنية تاني؟

نشأة فكرة فتاة الأحلام

بنكبر شويه أكتر وهنبدأ نركز في ملامح بابا وماما أكتر، وكمان هنبدأ نركز في ملامح إخواتنا وإخوات بابا وماما أكتر.

وبنبدأ من خلالهم نكون صورة لمقاييس الجمال ونبدأ نشوف ملامح الإنسان وطريقته وأسلوبه اللي بيريحني وملامح الإنسان اللي بيخوفني أو بيضايقني.

يعني ماما اللي بحبها وأختي اللي بتعاملني كويس وخالتو اللي دمها خفيف وعمتو اللي بتجيب لي حاجات حلوة وأبلة الحضانة اللي مهتميه بيا هخزن صورهم في اللا وعي بتاعي كنموذج للمرأة الرائعة، وهبدأ أحطهم جوايا كنموذج لفتاة الأحلام ولما أكبر هدور على أقرب صورة ليهم ولما ألاقيها هحبها.

يمكن ربنا عمل ده جوانا علشان كل الناس يبقى عندها فرص للزواج ومايبقاش في نموذج شكلي ثابت إحنا بنقيس عليه مقاييس الزواج.

وهنا يحضرني بشده أغنية.. (أنا عارفك من قبل ما اقابلك.. إنت اللى ياما حلمت إني أكون معاه)

نشأة الإختلاف في التعبير عن العاطفة والجنس بين الجنسين

لو رجعنا للمراحل اللي ذكرها فرويد في النمو النفسي وركزنا في المرحلة القضيبية هنلاقي إن الولاد في المرحلة دي بيكون عندهم فخر بأعضائهم التناسلية الزائدة والبنات بيكون عندها إحساس بالنقص لإنها ماعندهاش العضو ده!

المشاعر دي بتفضل متخزنة في اللا وعي بتاعنا من الطفولة وطبعًا زي أي حاجة متخزنة في اللا وعي بتاعنا بننساها لكن بنتصرف على أساسها.. علشان كده الولاد والبنات لما يكبروا بنلاقي الولاد بيتعاملوا مع الجانب الجنسي بتحرر، فـ تلاقي الولد ماعندوش مشكلة تمامًا إنه يمارس علاقة جسدية لإن ده هيحرك جواه مشاعر الفخر والزهو والقوة بمجرد إنه يخش في العلاقة دي حتى لو مش بيحب البنت اللي قدامه!

لإنه بيتحرك فيها على أساس إنه بيحب نفسه وبيحب إحساس القوة اللي هياخدها من العلاقة الجسدية معاها وده طبعًا اللي بيخلي الراجل في العلاقات أقرب للحيوانات

بيدورعلى أي حاجة بروح يشعر من خلالها بالفخر والقوة وعلى فكرة كل ما يقل جواه إحساس الحب اللي بيولد تجاه البنت اللي جواه بعض مشاعر الضعف كل ما إحساسه بالقوة والسيطرة على البنت اللي قدامه هيكون أكتر وده طبعًا هيحسسه بالقوة أكتر!

أما بالنسبة للبنت فـ الموضوع مختلف لإن العلاقة الجسدية بالنسبة ليها بتحسسها بضعفها وإحساسها إن في حاجة تنقصها وإنها هتكون مجرد شيء سلبي في علاقتها بشخص هيستخدمها علشان يحس بالقوة!

ده طبعًا بيحسسها بإحساس كبير بالضعف وإنها كده شيء غير جدير بالاحترام أمام نفسها وده اللي بيخليها لاوعيًا علشان ترضي رغباتها الجسدية لازم تحس من الشخص اللي قدامها إنه في حالة من الضعف واظهار الاحترام ليها علشان ده يعوض لها شيء من إحساس الضعف اللي حساه جواها.

علشان كده الحب بيكون عند الراجل شيء والعلاقة الجسدية شيء آخر، وكل حاجة فيها ليها إرضاء نفسي بالنسبة له.

أما بالنسبة للبنت فـ بتتعامل مع رغباتها الجسدية على أساس إنها حالة ضعف وإن دي عباره عن هدية هتديها للراجل اللي هيثبت إنه ضعيف قدامها على المستوى العاطفي فقط وهيا على المستوى العاطفي عايزة تديله الهدية دي!

نشأة الحب الروحاني

في خلال السنين الأولى من حياتنا بيكون عندنا احتياجات نفسنا فيها وأول ما بتتحقق بنحس بكل السعادة اللي في الدنيا.

وعلشان نقدر نحقق احتياجاتنا في التوقيت ده من عمرنا بيكون كافي لينا إننا نلجأ لبابا وماما وإحنا متأكدين إنهم هيقدروا يحققوا لنا السعادة دي في لحظات.

طبعًا الحالة دي بتفضل متخزنة في اللا وعي بتاعنا، وده بيخلينا طول الوقت معتمدين نفسيًا عليهم.

لكن لما بنكبر شويه بيبدأ بابا وماما يعترفوا لنا بالحقيقة المُرا وهو إنهم مجرد بني أدمين في حاجات يقدروا يحققوها لينا وحاجات مايقدروش.

بابا وماما ساعتها بيبدأوا يوجهونا إن المنقذ بجد مش هما.. لكن المنقذ هو ربنا، وهو ده المسئول عن السعادة الأبدية وعن تحقيق أمنياتنا في الدنيا والأخرة.

الحقيقة دي بنعرفها لكن بعد ما تترسخ جوانا فكرة إن ممكن بني آدم واحد يكون مصدر للسعادة الكاملة.. وعلشان ده مش حقيقي فـ بنبدأ نسقطه على شخص بعيد عننا أو صعب الوصول إليه.

مشاعرنا تجاه الشخص ده بتزيد طول ما بنحس إن الشخص ده بعيد المنال أكتر.. وده اللي بيخلينا ننسى في العلاقة دي تمامًا أي شيء جسدي وبنحس إن الأشياء الجسدية عند الشخص ده مالهاش أي قيمة لإن في مُتع وسعادة مستنيانا أكتر من كده بكتير.

طبعًا العلاقة دي بتصحي جوانا أمتع جانب ممكن يحس بيه بشر وهو الجانب الروحاني اللي كان المفروض يروح لربنا.

فـ بنلاقي اللي بيحب مشاعره بتتأرجح بين البعد وما يصاحبه من مشاعر روحانية بتقدس المحبوب لدرجة إنها مش بيتخليه بشر زي كل البشر بياكل ويشرب وبيخرج فضلاته.. وبين الأمل وإحساس الأمان والسعادة الكاملة اللي هتجيله لو الشريك قرب.

وعلى فكرة كتير من الناس اللي بيسيطر عليها الحب الروحاني ده أول ما يقرب منها الحبيب ويخش معاه في علاقة حقيقية مش خيالية مش بيكون عارف يعمل علاقة جسدية ناجحة معاه!

وده لإنه بيكون حاسس بضعف كبير تجاهه تمنعه إن يدورعلى الزهو والقوة في علاقته الجسدية، وده للأسف بيكون مأساه في كثير من العلاقات نتيجة إننا بنكون عظمنا الإنسان اللي قدامنا تعظيم ما يليقش غير بالخالق عز وجل!

علشان كده هنلاحظ إن كل الناس اللي بتحب حب روحاني بتشترك مع بعض في أمور..

أولًا: قرروا يوجهوا حبهم اللي المفروض يكون لربنا، لبشر زيهم وده هيكون سبب لتعاسة ليهم في وقت من الأوقات.

ثانيًا: بيختاروا بشر صعب الوصول ليه وغير متاح ليهم في علاقة سهلة.

ثالثًا: بيكونوا فاكرين إن البشر ده هيكون مصدر للسعادة الكاملة في الحياة لو قدروا يحصلوا عليه.

رابعًا: معظم الوقت بيكونوا عايشين مع الشخص ده في خيالهم مش في الواقع.

خامسًا: لو البشر ده قرب منهم بينتهي كل الحب الروحاني لإن الحب الروحاني ده موجه في الأساس ناحية حاجة مش متاح نوصلها ونحسها ومافيش كده غير ربنا ولو فضل الحب فترة فده بيقلل من قيمة الشخص جدًا لإنه قرر يقلل قيمته قصاد بشر زيه.

«أنا عارف إن كلامي ده ممكن يكون صادم ليك لكن تعالى شوف كل قصص الحب الروحانية اللي موجودة في

التاريخ وهتتأكد إن اللي كان مخليهم يعيشوا في الحالة دي هو وجود مانع كبير يخليهم يتواصلوا على المستوى الواقعي فلجأوا للخيال وللشعر أو للإنتحار.

لكن طبعًا لإن الجانب ده هو من أكثر الجوانب اللي بتخلينا نحس بالمتعة دون أي شعور بالذنب فـ عشان كده كتير من الشعراء والأغاني تغنوا بالجانب ده وباعوه لينا وإحنا اشترينا منهم!»



نشأة التعود: مع مرور الأيام والشهور

والسنين بنبدأ نعتاد على حياتنا مع أفراد أسرتنا..

يمكن كل المشاعر السابقة بتبدأ تخش في كمون وبنقدر نكبتها ومابقيناش بنحس بيها وبننساها وكمان بنحرمها.

لكن بتفضل جوانا حتة إننا اعتادنا على شكل الأسرة بالطريقة دي وإننا بنبقى مش متخيلين إن حياتنا هتبقى كويسة من غيرهم.. خصوصًا إننا في حاجة ليهم في كل تفاصيل حياتنا حتى لو كنا بنعاني مع أسرتنا! والنقطة دي برضه بتتخزن في اللا وعي بتاعنا وبتكون هيَّ المسئولة عن إننا نستمر في علاقة بنعاني فيها رغم إننا نقدر ننهيها في أي وقت لكننا بنكمل بسبب نشأة التعود جوانا!



وعلشان كلامي يكون متكامل في بعض النظريات النفسية بتقول «إننا كلنا جوانا حته في اللا وعي الجمعي بتاعنا مسئولة برضه بصورة كبيرة عن مقاييس الجمال اللي بنحبها جوانا.»

النظريات دي بتفترض إننا كلنا وارثين في اللا وعي الجمعي بتاعنا طريقة تفكير أجدادنا البدائيين اللي كانوا عايشين في كهوف، واللي كان تقييمهم لشريكهم مبني على عوامل هتساعدهم في استمرار حياتهم واستمرار جنسنا البشري.

فكان مقياس اختيارالراجل البدائي للمرأة هيَّ خدودها الوردية، وجسمها الممتلئ نسبيًا؛ لإن ده بيعكس إنها بصحة جيدة وهتقدر تخدمه وتخدم أطفالهم سنين كتير! وكمان مهم يكون منطقة حوضها كبيرة لإن ده بيعكس له إن قدرتها على الإخصاب أفضل، وكمان كان يهمه صدرها الممتلئ لإن ده هيعكس إنها هتقدر تغذي أطفاله الرضع بطريقة مناسبة!

أما بالنسبة لاختيار المرأة للرجل.. فكانت بتحب الراجل الطويل.. واللي صدره عريض لإن ده بيعكس ليها إنه هيكون صياد ماهر وقوي هيقدر ينزل الغابة ويصطاد ويوفر الغذاء ليها ولأولادها ويحميها كمان من الكائنات اللي ممكن تؤذيها!

لحد هنا...

كل مكونات الحب بتكون اكتملت جوانا من زمن اللفة ما عدا جانب واحد وهو الجانب العقلي للحب..

علشان كده...

لو هيَّ دي بس مقاييسك في الحب فـ اعرف إن حضرتك عايش في مرحلة الطفل اللي لسه عقله مانضجش.. اللي بيدورعلى شخص يسقط عليه مقاييسه واحتياجاته اللي كان عايزها من باباه أو مامته من زمن اللفة!

وأنا شخصيًا ماعنديش مشكله إن الجوانب دي كلها تكون موجودة في حبنا كمصدر للسعادة لينا..

لكن عندي مشكلة كبيرة في إني أبني حياتي ومستقبلي وعمري كله على خبرات اتعلمتها في أول ٣ أو ٤ سنين في حياتي وأضرب بعرض الحائط أزمنه تانية عيشتها، من المؤكد إن عقلي فيها كان أنضج كتير!



الحب الأول
(حب المراهقة)

الحب الأول (حب المراهقة)

كلنا مش هنقدر ننسى البني أدم الرائع اللي من الجنس الأخر اللي قابلناه وإحنا في أخر مرحلة الإبتدائي أو في مرحلة الإعدادي و الثانوي.

الشخص اللي أول ما شفناه بدأ يشدنا ويعجبنا.. لما جينا نبص عليه اتلاقت عينينا ببعض.. قلبنا بدأ يدق.. لما روحنا يومها البيت فضلنا نفكر فيه طول الليل والنهار.. قعدنا نسمع أغاني رومانسية ونفتكره.. فكرنا نكلمه لكننا كنا خايفين نتكلم...

حظ بعضنا بيكون حلو وتحصل صدفة تخلينا نتعامل مع بعض ونقرب، أو كنا بنقدر نتغلب على خوفنا أو نستخدم صديق واسطة ونحاول نقرب والطرف الآخر يستجيب معانا.

ناس تانية مننا كان حظها وحش وما تقابلتش بيه تاني ورغم ذلك فضلت تفكر فيه مع نفسها وملا عليها خيالاتها وأحلام يقظتها لحد ما ظهر بني أدم تاني شدها.

اللي حظه حلو مننا وإتواصل وبدأ كل يوم يقرب أكتر.. كان بيحس بسعادة كبيرة.. كان بيقول لنفسه ساعتها أخيرًا بقيت في علاقة زي ما بنشوف نجوم السينما.. بدأ يخرج مع حبيبته زي الكبار ما بيعملوا، بدأ يتكلم في التليفون زي أصحابه اللي سبقوه وحبوا واللي كنا بننصحهم إن ده هيأثر على مستقبلهم.

شكله كان غيران منهم مش خايف عليهم!

وإحنا في العلاقة دي بدأنا نحس بـ إحساس ومتعة عمرنا ما حسيناها قبل كده... إحنا حاسين إننا أسعد ناس في الدنيا.. بنتكلم مع بعض يوميًا.. نسينا كل حاجة في الدنيا إلا بعض.. نسينا المذاكرة ونسينا مستقبلنا ونسينا كل حاجة!

مع الوقت أهلنا عرفوا.. أهلي زعقوا لي ونصحوني وقالوا لي:

- يرضيك حد يخرج مع أختك؟ وأهلها زعقوا لها وسحبوا منها الموبايل. ده خلانا نحس إننا متمسكين ببعض أكتر.. كنا بنتكلم مع بعض في كل حاجة.. حلمنا إننا هنقول لولادنا إننا حبينا بعض من الطفولة وكملنا مع بعض بعد ما عيشنا أجمل قصة حب، لأسباب غريبة بدأنا نتخانق.. بدأنا نتغير مع بعض.. بقينا بنتأخر في الإتصال.. بدأنا نمل من بعض بس كنا بنكابر علشان نعيش

فكرة إننا عايزين ننجح العلاقة.. وفي النهاية عملنا خناقة كبيرة وفركشنا!

- لحد دلوقتي بفتكر الحاجات الغبية اللي عملتها معاها وخليتها تخاف مني رغم إنها مش شخصيتي.
- وأنا كمان متأكد إنها بتسأل نفسها هيَّ إزاي ماعرفتش تحتويني رغم إنها أكيد بقت بتعرف تعمل ده دلوقتي كويس!

دي تجربة الحب الأول اللي تقريبًا معظمنا مر بيها في مرحلة المراهقة.. لكن برضه إحقاقًا للحق في بعض الناس عرفت تنجح علاقتها وكملت واتجوزت وعايشين في سعادة وتفاهم.

لكن بالرغم إننا معظمنا عاش التجربة دي وحس إن كان فيها مشاعر كتير صادقة ونقية ويمكن كمان أصدق من كل التجارب اللي عيشناها بعد كده، لكن غالبًا إحنا نسينا المشاعر دي مع فيضان المشاعر اللي خرج بعد كده مننا ناحية ناس تانيه كتير.

وفي النهاية برضه انضمينا للقطيع وأصبحنا من الناس اللي بقت بتقول "مافيش حاجة اسمها حب مراهقة"



لماذا يقع المراهق في الحب؟

طيب في البداية كده..

هو ليه المراهق بيدور على الحب رغم إنه بيكون عارف إنه غير مؤهل للعلاقات في التوقيت ده من عمره؟

معظمنا للأسف لما كنا في مرحلة الكمون الجنسي (latency stage) واللي عادة بتبدأ من ٥ أو ٦ سنين وبتستمر لمرحلة ما قبل البلوغ، حصل خطأ غير مقصود في برمجتنا وده عن طريق كتير من القصص والحواديت الأسطورية اللي اتحكت لينا واللي كان ليها دور في إنها تزرع جوانا أفكار غير عقلانية عن الحب والعلاقات زي قصة سندريلا والشاطر حسن..

(رغم إني طبيب نفسي شايف برضه إن القصص دي ليها أهمية عظيمة في تكوين توجهنا وميولنا الجنسية بس عن طريق ذكرها بطريقة مناسبة هناقشها في هذا الباب)

بعد مرحلة الكمون دي بتبدأ مرحلة جديدة وهيَّ مرحلة البلوغ أو مرحلة الإنفجار في المشاعر والعواطف والرغبات

ودي المرحلة اللي الطبيعي بتاعها يزيد فيها الاهتمام بالجنس الآخر والرغبة في عمل علاقة معاه وبتزيد فيها العزلة عن الأسرة.

بمعنى أصح بنرجع تاني لرغبات الحب والإحتواء اللي كنا بنحتاجها وإحنا أطفال، واللي كنا بناخدها من البابا والماما بتوعنا ومن جميع أفرَاد أسرتنا واللي أصبحت مزروعة في اللا وعي بتاعنا واللي إحنا ناقشناها في الباب الأول.

بس طبعًا للأسف الرغبات دي مابقيتش متاح لينا إننا نواجهها تاني تجاه أسرتنا زي زمان وده اللي بيخلينا نعيش في عزلة اختيارية مع أسرتنا.

(الشيء اللي يأكد إن ده من أهم الأسباب للعزلة، إن كتير من المراهقين في المرحلة دي لما يلاقوا حد زي بنت عمهم أو أصحاب أختهم موجودين في البيت وهو معجب بيها بيقرر يخرج من عزلته ويقعد معاهم، وطبعًا ده لوجود حد هو يقدر يوجه ناحيته غرائزه ومشاعره بدون أي إحساس بالذنب!)

طبعًا الشيء اللي بيعمق العزلة أكتر هو إن المراهق بيكون عايش في حرب استقلال عن الأسرة علشان يصنع كيانه المتفرد، وبيكون ماعندوش أي اختيار غير إنه ينتصر في الحرب دي.

والشيء اللي بيخلي المراهق يدور على علاقات كمان هو نموه جسديًا وعقليًا ونفسيًا، وطبعًا ده بيخلي عنده رغبه إنه يختبر نموه عن طريق تجربة مشاعرة وبيتعامل مع الموضوع ده بأهمية عظيمة لإنها أول تطبيق عملي هيساعد في تأكيد توجهاته الجنسية ناحية الخارج .

في المرحلة دي زي ما قولنا بيتولد عندنا كمان ميل للتمرد ورغبة في إثبات ذاتنا بصورة كبيرة، وده بيكون دافع كبير لينا للدخول في علاقة علشان عن طريقها هنقدر نثبت ذاتنا ونحس بقيمتنا كبني أدمين مستقلين نقدر نختار ونقدر نخلي إنسان أخر تحت أمرنا بعد ما كنا تحت أمر أسرتنا طول الوقت.

ما ننساش كمان إن رغبتنا لوجود علاقة بتكون زايدة بصورة كبيرة نتيجة لكمية المحتويات العاطفية اللي بنشوفها تقريبًا في معظم الأفلام والمسلسلات واللي بيصوروا فيها الحب والعلاقات بطريقة تخلي حتى الأشخاص الأكبر سنًا والمفترض إنهم أنضج بيتمنوا يعيشوا التجارب دي بكل تفاصيلها حتى لو كانوا متجوزين وعندهم خمسين طفل!

فما بالك بقى بالمراهق الغلبان اللي لسه مش بيعرف يوازن بين مشاعره وبين الحياة الواقعية!

من العوامل برضه اللي بتخلينا في السن ده ندور على علاقة بجنون هو ضغط أصحابنا وغيرتنا منهم وإحساسنا إن ده جزء مهم من شخصيتنا ومش هيكتمل غير لما نكون زي أصحابنا اللي نجحوا في الاختبار ده وعايشين في قصة حب!



ليه مانجحناش في حبنا الأول؟

رغم إني كطبيب نفسي بكون شايف إن معظم اللي بيمر بتجربة حب المراهقة بتكون مشاعره حقيقية وصادقة جدًا ويمكن كمان أصدق من كتير من الكبار اللي اتجوزوا وحسوها مع أزواجهم..

لكن للأسف الموضوع مش بيكمل وده لإن مشاعر الإعجاب والحب هيَّ مجرد البذرة لزرعة حلوة وهيا العلاقة طويلة المدى.

علشان البذره دي تنمو وتبقى الزرعة الحلوة، اللي هيَّا العلاقة طويلة المدى بتكون محتاجه أرض خصبة وشمس ومايه علشان فعلًا تنمو..

الأرض الخصبة.. هيَّا مقاييس العقل والمنطق والرضا الاجتماعي عن العلاقة، فـ بذرة الإعجاب والحب سواء في سن المراهقة أو بعده علشان تنمو لازم تكون مقاييس العقل قابلاه.

بمعنى وجود تكافؤ جيد بينهم على المستوى الاجتماعي والأسري والعلمي والثقافي والشكلي والمادي، وده مش بيكون اتحدد بصورة كبيرة في التوقيت ده من العمر لإن مافيش حد فيهم بيكون عارف تطوره وتطور أسرته في العشر سنين القادمة هيكون عامل إزاي! وده اللي بيخليها مجرد علاقة بيتباع فيها السمك في الماية ومبنية فقط على التوقعات!

أما الشمس.. فتحمُل مسئولية العلاقة ورسم خطط حقيقية ليها بخطوات محسوبة وواقعية لإن العلاقات مش مجرد لعبة.

وده للأسف بيكون فيه قصور كبير لإن في المرحلة دي بيكون كل طرف مش عارف أصلًا أي حاجة عن مستقبله سواء على المستوى التعليمي أو المستوى المهني، فـ بيبقى الموضوع عبارة عن أحلام مرسومة على المايه مالهاش أساس حقيقي يخلي الطرفين عارفين علاقتهم رايحة بيهم على فين لإن هو شخصيًا مش عارف هو رايح فين...

أما بقى الماية اللي محتاجهاها البذرة الطيبة دي...

فبتكون المهارات الاجتماعية عند الطرفين اللي بتمكنهم من إنهم يتقبلوا مشاكل بعض ويقدروا يستوعبوا الإختلاف بينهم في وجهات النظر ويوصلوا لحلول وسط تخليهم يقدروا يكملوا واللي مش بتكون اكتملت لسه وإحنا في العمر ده.

بالإضافة لكده..

لازم كل طرف يكون عارف إيه هو احتياجه العاطفي من العلاقة دي وإيه الإشباع اللي عايزه من الطرف التاني، ولازم يكون عارف كمان هو إزاي يقدر يشبع احتياجات الطرف الثاني.

وللأسف أخر نقطة دي بالذات بيبقى فيها مشكلة كبيرة وده لإن النمو الكامل لشخصية المراهق مش بيكون مكتمل، وده اللي بيخلي ولاد وبنات كتير بعد كام سنة في الجامعة يقرروا يفركشوا العلاقة اللي كانت من الثانوي واللي كانت مسئولة عن التأثير على دراستهم وتحديد مستقبلهم العلمي والوظيفي في فترة الثانوي وكانوا شايفين إنها أخر.. الكون!

وفي النهاية هوجه كلمه لإخواتي المراهقين..

إنتوا كده كده قلبكم هيتحرك وهتحبوا وده شيء يثبت إنكم بني أدمين طبيعيين ومشاعركم سليمة بس اعرفوا إن دي بذرة ولسه عوامل نموها ماظهرتش وماحدش عارف إيه إللي هيحصل...

إوعوا تخلوا العلاقة دي تأثر على مستقبلكم لإن هو ده اللي فيه كل العوامل اللي تخلي أي بذرة تانية تنمو زي ماهتشوفوا في باب الحب وسنينه..



إزاي نتعامل مع حب المراهقة؟!

كلامي للأسرة

أول وأهم حاجة في التعامل مع المشكلة دي هو إننا نطعم أولادنا نفسيًا فـ دايمًا الوقاية خير من العلاج.

الأسرة اللي بتعرف تعمل وقاية بطريقة صحيحة وفـ الوقت المناسب هيَّ كده قدرت على الأقل تتعامل مع ٦٠ أو ٧٠٪ من الأزمة اللي ممكن تحصل...

ولازم نعرف إن أنسب وقت لعمل الوقاية دي هيَّ مرحلة الكمون، يعني من حوالي ٥ أو ٦ سنين لحوالي ١٠ سنين، وده لإن الأطفال في السن ده بتكون انفعالاتهم هادية جدًا وبالتالي عقلهم بيكون قادر يسيطر على رؤيتهم للأمور، وده اللي بيخلي عندهم قابلية لاستيعاب الكلام العلمي والعقلاني أكتر بكتير من أي مرحله قبليها أو بعديها..

وخلينا نكون متفقين..

إحنا مش بنطعم ولادنا نفسيًا علشان نمنعهم من شيء طبيعي وهو حب المراهقة لكننا بنطعمهم نفسيًا علشان مايدخلوش في علاقات تسبب ليهم أذى نفسي كبير أو تخليهم ينحدروا وظيفيًا واجتماعيًا.

في بداية المرحلة دي.. وإحنا بنحكي لأطفالنا القصص زي قصة سندريلا المفروض نبدأ نزرع جواهم من خلال القصة المقاييس العقلانية والمنطقية اللي بنحتاجها في أي علاقة.

ومعلش أنا عايز حضراتكم تنسوا تمامًا قصة سندريلا المعتادة والمستفزة والمسئولة عن دمار أجيال وخراب بيوت.. لإنها زرعت في كل بنت من أول ما تخش مرحلة المراهقة إنها تدور على الأمير اللي هينقذها من ذل مرات أبوها (مامتها) ومن ذل المعيشه في كنف إخواتها الوحشين اللي بيستغلوها، وإن الأمير ده هو اللي هيقدر يعيشها في الجنه اللي بتحلم بيها!

القصة القديمة دي اللي خلتنا نلاقي أي بنت في الدنيا ممكن تتقبل أي شيء سيئ يحصلها إلا إنها يكون قدامها فرصة إنها تروح فرح وماتروحش حتى لو كان فرح ناس ماتعرفهمش!

وطبعًا في كل مرة بتروح لازم تكون لابسه الفستان الرائع اللي الساحرة الطيبة اشتريتهولها على أمل إنها تقابل الأمير!

أبوس إيديكم خلينا نغير القصة دي شوية مع الجيل ده، جايز الوضع يتحسن.

خلينا في الجيل ده لما نيجي نتكلم مع أولادنا عن قصة سندريلا هنعرفهم إنها كانت بنت جميلة وهيَّ أصلًا من أسرة متكافئه مع الأمير، هنبدأ نعرفهم إنها كانت رغم كل المعاناة اللي كانت بتعانيها مع مرات باباها في تنظيف البيت إلا إنها كانت بتيجي أخر اليوم وتذاكر وتطور من نفسها وشكلها وتلعب رياضة علشان تبقى بنت رائعة.. هنعرفهم إن الأمير أعجب بيها لإنها كانت شاطرة وذكية ومجتهدة وكانت بتعرف تعمل كل حاجة في شغل البيت بطريقه رائعة.

هنعرفهم إنها رغم إنها أعجبت بزميلها في المدرسة لكنها كانت شايفه إنها لسه مش هتقدر تحدد مشاعرها بدقة غير لما تكبر وتبقى في الجامعة، وهنعرفها إنها في النهاية فعلًا كان قرارها صح لإنها لما دخلت الجامعة حست إنها مش بتحب زميلها ده وإنها بتحب الأمير لإنها شافته مثقف وذكي ومجتهد زيها وشافت زميلها ده بيحب اللعب ومش بينجح ولا بيحب الشغل.

كمان هنعرفهم إن الأمير ده كان كل البنات بتتمناه لإنه اتعلم كويس وكان أكثر واحد مثقف في البلد، وكمان كان أقوى واحد في البلاد لإنه كان على طول بيتدرب وبيلعب رياضة وبياكل أكل صحي...

وطبعًا ذكاء وشطارة وثقافة وقوة الأمير ساعدته إنه يكون شاطر في شغله وكل الناس بقت بتحبه وتحترمه.

كمان حدوتة الشاطر حسن والنبي غيروها دي كمان بقى بيطلع جيل كامل من الشباب الإنتهازيين اللي عايزين يشتغلوا سماسرة أو ينقبوا عن أثار علشان مرة واحدة يلاقوا الجوهرة اللي هتحل ليهم كل مشاكلهم!

عرفوهم إن الشاطر حسن مالقاش الجوهرة في بطن السمكة.. لكنه عرف يشتريها بعد ما فضل يدرس سنين ويشتغل ويجتهد، وده اللي خلاه يقدر يعمل فكرة عبقرية كسب منها فلوس كتير ساعدته إنه يشتري مهر الأميرة ويتجوزها.

طبعًا القصص دي على سبيل المثال لكن أي قصة ممكن تقولوها لأولادكم ابدأوا اتعاملوا معاها بنفس الطريقة، لإن دي أقوى طريقة لتطعيم أولادنا وحمايتهم من العلاقات الغير واقعية والمؤذية، بالإضافه لإنها هتخليهم أشخاص أكثر اعتماديه على أنفسهم.

هنبدأ كمان في منتصف أو نهاية المرحلة دي نشرح لهم بطريقة علمية مبسطة إيه التغيرات الفيسيولوجية اللي هتحصل ليهم في سن البلوغ بالتفاصيل، وإوعى تتكسف منه لإنك لو اتكسفت منه فهو أكيد عنده صديق جاهل مابيتكسفش.. وعادة الكسوف بتاعكم ده بيكون أول طريق لخسارة علاقتكم المقربة ببعض.

(وبعدين يعني حضراتكم ماتكسفتوش وإنتوا بتجيبوهم وجايين تتكسفوا دلوقتي وإنتوا بتربوهم!).

كمان هنبدأ نشرح لهم إن في تغيرات هتحصل في مشاعرهم وهتخليهم هيحسوا بصعوبة السيطرة على مشاعرهم لكنهم رغم صعوبة التحدي ده إلا إنهم هيقدروا يخلوا عقلهم ورغبتهم في الإنجاز هما اللي هينتصروا في نهاية الأمر.

هنبدأ نعرفهم إنهم طبقًا للتغيرات البيولوجية والنفسية دي هيبدأوا ينعزلوا، وهيبدأوا ينقلبوا علينا، وهيبدأوا يفضلوا مجتمع أصدقائهم على التجمع بينا، وهنعرفهم إن ده عادي وإن دي سنة الحياة.

عرفوهم كمان الطريقة اللي يقدروا يقيموا بيها.. هل الحب ده حقيقي وصحي ولا حب مرضي وغير صحي، وإن الحب الصحي بيطورنا ويخلينا أكثر تميزًا وبيقدر يعلينا، أما الحب الغير صحي بيوقعنا ويؤذينا.

فلو الحب وقعهم دراسيًا أو عمليًا فده يبقى حب فاشل لازم يتخلصوا منه بأي طريقة ممكنة.

هنكرر الرسايل دي مرة على الأقل شهريًا في خلال مرحلة الكمون بطرق مختلفة وعن طريق أشخاص مختلفة، وصدقوني الرسايل المتكررة دي هتشكل جزء كبير من وعيهم لما يوصلوا فعلًا لمرحلة المراهقة.

هنبدأ كمان نوجههم ناحية أنشطه علمية ورياضية وترفيهية لإن ده هيساعدهم إنهم ياخدوا جزء كبير من الثقة في نفسهم لإن نقص ثقتنا في نفسنا من أهم الأسباب اللي ممكن تدخلنا

في علاقات سيئة.

وأهم نصيحة في الوقاية وعلشان كده أنا سايبها في الأخر..

هيَّ الحب الغير مشروط.. شبعوا أولادكم حب في المرحلة دي..كل ما هيشبعوا حب كل ما هيكون احتياجهم للحب الغير واقعي في مرحلة المراهقة أقل.. وكل ما هيكونوا جعانين للحب أكتر كل ماهيدوروا على أي حاجة بروح تحبه.

وللأسف العكس هو اللي بيحصل في المرحلة دي وده لإن ولادنا بيكونوا اعتمدوا على نفسهم بصورة كبيرة فـ بنبدأ نوجه اهتمامنا بالإخوات الأصغر اللي أقل اعتمادًا على نفسهم أو الأكبر اللي عندهم مشاكل أكبر!

صدقوني..

لو قدرنا نطعم ولادنا نفسيًا كويس في المرحلة دي هتقل احتمالات الصدام بينا بصورة كبيرة، وحتى يوم ما نصطدم يكفينا إننا نفكرهم بالمعلومات اللي زرعناها جواهم واللي كونت جانب كبير من وعيهم وفكرهم تجاه العلاقات مدى الحياة.

ورغم إن النصائح دي مش هتمنع الحب لإن ده شيء طبيعي جدًا ويدل إن ابننا طبيعي، لكن بصورة كبيرة هتمنع الاختيار الخاطئ والإنحدار بسبب علاقة، لإن ابنك هيكون داخل مراهقته وهو مطعم نفسيًا بمنظومة وعي رائعة.

العلاج

للناس اللي ماعرفتش تدي التطعيم النفسي بصورة جيده لأولادها، أو الناس اللي بتقرأ الكتاب ده وأولادها خلاص أصبحوا في سن المراهقة و بيمروا بتجربة حب المراهقة..

في البداية أنا هقولكم على حاجة بسيطة..

إوعى تقع في الخطأ المتكرر اللي بيعمله كل الأباء والأمهات وتفضل تنصح وتحذر...

بلاش الكلام اللي من النوعية دي.....

«يا بني إنت لسه بدري عليك»

«يا بني ركز في مذاكرتك»

«يا بني أنا لما كنت قدك كنت بحج في السنة ٥ مرات وكنت بطلع الأول على الشرق الأوسط!»

«يا بني إنت لسه بقيت راجل عشان تحب؟»

«يا بنتي لو عملتي كده تاني مافيش تعليم ولا في دراسة ولا في خروج»

«يا بنتي لو عملتي كده تاني هسحب منك الموبايل.»

«يا بنتي لو عملتي كده تاني هلغي اشتراك النت في البيت.»

«يا بنتي لو عملتي كده تاني هحلق لك شعرك ووريني إزاي هتفرحي بأنوثتك!»

بدل ما تتعاملوا بالطريقة دي خليكم واقعيين وحطوا نفسكم مكانهم، وابدأوا في تحديد طبيعة المشكلة.

شوف ابنك أو بنتك في أي مرحلة؟

١. هل الموضوع مجرد حالة حب في خيالهم..؟
٢. طب الموضوع عبارة عن علاقة من بعيد لبعيد..؟
٣. هل الموضوع فيه تواصل منتظم كل ما يبقى متاح..؟
٤. الموضوع عبارة عن تواصل مستمر وبيتكلموا يوميًا بصورة تأثر على حياتهم الدراسية والاجتماعية..؟
٥. طب الموضوع وصل إننا بدأنا نلاقيهم مابيعملوش أي حاجة في حياتهم غير إنهم يعيشوا تجربة الحب دي..؟
٦. ولا بقى الموضوع وصل لتعاملات جسدية مؤذي؟!

علشان أكون واقعي معاك..

لو ولادنا من أول ٣ مراحل فـ أنا كطبيب نفسي بقولك إن دي مش مشكلة، وده مش الشيء اللي يتخاف منه تمامًا بالعكس أول ٣ مراحل بتساهم إنها تحافظ على أولادك أكتر ما تضرهم، لإنها بتحميهم من تجارب وعلاقات تانية ممكن يخشوها واحتمال تأذيهم فعلًا.

فلو هما في الـ ٣ مراحل الأولى تعامل مع الأمر بتفهم واسمعهم ووجههم واحتويهم واعمل معاهم الإرشادات الطبيعية المطلوبة مع أي شخص في المرحلة دي.

أما بقى حضرتك لو شاكك في المرحلة اللي وصلوها.. أو عرفت إنهم في المراحل الثلاثة الأخيرة فـ ابدأ فَعل معاهم العلاج ده..

أولًا: قبل أي حاجة كده إنت لازم تفرح بـ ابنك أو بنتك، ولادك خلاص كبروا، لدرجة إن البيبي اللي كان لسه في اللفة دلوقتي بقى كبير وبقى بيحس بمشاعر وبقى بيحب.

وإنت يا واد إنت يا مراهق افرح وما تخجلش من مشاعرك، دي مشاعر طبيعية وحلوة واستمتع بيها لكن إوعى تخليها تأثر على حياتك.

ثانيًا: كلامي للأسرة والمراهق لازم كلنا نكون عارفين إن ماحدش بيعرف يتحكم في مشاعره، لكن كلنا بنقدر نتحكم في سلوكنا.

حتى الرسول عليه الصلاة والسلام لما كان بيعدل بين نسائه كان بيقول (اللهم هذه قسمتي فيما أملك فلا تلمني فيما تملك أنت ولا أملك)

بمعنى إن الرسول كان بيتحكم في سلوكه بصورة جيدة وده المهم، لكن مشاعر الحب اللي جواه هو مابيعرفش يتحكم فيها لإنها بتاعة ربنا فـ حاول ترجع إنك تكون من المراحل الثلاثة الأولى.

ثالثًا: كلامي للأسرة

ـ إدي كل الإحترام لمشاعرهم وافتكر إن مشاعرهم تجاه الطرف التاني هيَّ مشاعر إنسان تستحق مننا كل الاحترام..

وإياك تستهزأ بيها لإنك يوم ما هتستهزأ بيها إنت هتخسرهم.. وبصراحة ساعتها هيكون عندهم حق لإنك إنت لو ما قدرتش مشاعرهم وما احترمتهاش ليه هيضيعوا وقتهم في الكلام مع واحد مش بيحس بيهم!

أحب أقولك إن كتير من المراهقين اللي فشلوا بصورة كبيرة في تجربة الحب الأول واتكسروا جامد مش بيعرفوا يتجاوزوا الأزمة دي وكتير منهم الأزمة دي بتخليهم يتأخروا في الزواج فـ إوعى تفتكر الموضوع جواهم بسيط أو تافه.

رابعًا: كلامي للأسرة والمراهق

حطوا نفسكم مكان بعض علشان تعرفوا تقدروا بعض.

حضرتك يا بابا..

افتكر نفسك وإنت في سنهم لما كنت بتشوف البنت الجميلة اللي بشعرها في وقت المرواح بتاع المدرسة وهيَّ خارجة من مدرسة البنات اللي جنب مدرستك، وكنت بتروح البيت تفضل تحلم بيها وإنت عامل نفسك نايم على سريرك وبتفكر إزاي هتتعرف عليها وتتخيل نفسك وإنتوا بتحبوا بعض!

وإنتي كمان يا ماما..

إوعي تنسي وإنتي في سن ولادك الشاب بتاع السوبر ماركت الوسيم اللي قالك (ده إنتي زي القمر) وبسبب الكلمة دي فضلتي عايشة بتحلمي بيه أيام وأسابيع وطبعًا مصروفك كله كان بيتدمر في السوبر ماركت بتاعة.

وتقريبًا معظم الحاجات اللي كنتي بتشتريها منه هيَّ حاجات إنتي أصلًا مش عايزاها لكن اللي إنتي كنتي عايزاه هو إنه يعاكسك و يقولك كلمه حلوة!

أنا حبيت أفكركم بالماضي يا بابا ويا ماما علشان ممكن تكونوا نسيتوا المرحلة دي من حياتكم، واتغريتوا في ثوب الحكمة ودور الأب والأم اللي بتعملوه دلوقتي، وغروركم ده منعكم إنكم تقدروا مشاعر أولادكم.

أما بقى كلامي للمراهق فـ أنا عايز أقولك.. إن باباك ومامتك بيستثمروا فيك من سنين وشايفين إنك هتبقى زرعة رائعة لكن خايفين إن الزرعة دي تبوظ بسبب علاقة مافيش

فيها لاماية ولا شمس ولا أرض خصبة. وكلام بيني وبينك إنت اللي سمحت لهم إنهم يخافوا عليك.

(العلاقة الصحية هتطورك وتخليك أنجح في كل حاجة والعلاقة الفاشلة هيَّ اللي توقعك، إنت إيه نظام علاقتك يا باشا؟ درجاتك وعلاقاتك مع باقي اللي حواليك بتقول إنك بتقع؟ وإنت كبير لدرجة تمكنك إنك تلحق نفسك؟)

خامسًا: كلامي للأسرة

بلاش والنبي تتكلموا معاهم أوي على مستوى العقل والمنطق فقط.. في السن ده الكلام العقلاني فقط مش هيأثر فيهم أوي، لإن مشاعرهم بتكون متدفقة ومندفعة وطول الوقت بيكونوا متفائلين وهيبسطولك أي حاجة بأدلة منطقية ومقنعة برضه لكن متفائلة زيادة عن اللزوم..

(ده عكس مرحلة الكمون اللي فيها الكلام العقلاني والمنطقي بيبقى أكثر فائدة)

خلي كلامكم مع بعض على مستوى المشاعر والعواطف والقصص والحكايات والتجارب أكتر.. ده اللي هياكل أكتر معاهم في السن ده.

افتح إنت المواضيع ولا إنت مش بتعرف تفتح غير مواضيع الدراسة بس!

احكيلهم قصتك وقصص كتيرة لقرايبهم اللي بيحبوهم عن تجاربهم في حب المراهقة، وإزاي حصلت مشاكل بسبب ده... وإزاي في ناس من عائلتهم مستقبلها الدراسي اتأثر جامد بسبب حب المراهقة، وإزاي في ناس بعد ما كانت متمسكة بحبها الأول هما من نفسهم اللي سابوه بعد ما دخلوا الجامعة.

ولمصداقيتك وإحقاقًا للحق..

احكيلهم برضه إن في قصص نجحت زي قصة علاقة لاعب الكرة ميسي اللي كان بيحب زوجته من مراهقته لكن هو فضل يشتغل على نفسه علشان يحقق إنجاز لحد ما بقى أفضل لاعب في العالم وبقى جدير بيها ووقتها قرر يتجوزها.

احكيلهم عن حكاية الولد اللي كان بيحب بنت وهو في أولى ثانوي لكنه كان شايفها حاجة كبيرة أوي، ولما قرر يكلمها طلبت منه إنه مش هينفع يبقى في حاجة بينهم وهما مش عارفين مستقبلهم فلازم يجتهدوا ويشتغلوا على نفسهم...

عرفهم إن الولد حس بإحباط لكن بعد شويه اقتنع بالكلام وقررعشان يكون جدير بيها، وفضل يجتهد والوقت عدى بسرعه لغاية ما طلع من الأوائل ودخل كلية طب، وهيَّ كمان دخلت معاه نفس الكلية وبعد كده ارتبطوا وهما أصبحوا يستحقوا بعض واتجوزوا لإن العلاقة بقى فيها شمس وماء وأرض خصبة..

احكيلها عن حكاية البنت اللي حبت واحد مش مجتهد وفاشل، وقررت إنها مش هترتبط بيه تمامًا إلا لما يحسسها إنه جدير بيها، وفي الأخر البنت طلعت صح لإنه بعد كده بقى مدمن مخدرات وساب تعليمه وبقى بيرتكب جرائم وبقت بتقرف منه بعد ما كانت بتحبه!

خليهم يتفرجوا على فيلم الوسادة الخالية وعرفوهم إزاي المشاعر بتتغير وإن مافيش حاجة اسمها علاقة تكون نهاية الكون..وإن ما بيتحبش وما بينجحش في العلاقة غير اللي يستحق.

ابدأ عاملهم كأشخاص بالغين وكلفهم بمسئوليات بيحبوها ويلاقوا فيها نفسهم ويحسوا من خلالها إنهم كبار بجد، ده هيزرع جواهم إحساس المسئولية في كل حاجة تانية (مش تدبسه في الحاجات اللي بيكرهها وهتريحك... وتقول أنا بديله مسئوليات)

اتحمس لسماعهم فعلًا، هما هيجوا يحكوا معاكم حواديت ممكن ما تكونش مشوقة بالنسبة لك، لكنها مشوقة لمرحلتهم العمرية، اسمعها وإنت متحمس، ده هيخليك تفهمهم أكتر فـ هتوصلهم أكتر.

اديلهم مساحتهم وخليهم يقولوا رأيهم زي أي شخص مسئول ونفذه لو كان مناسب، لإن ده هيخليهم حاسين بإنتماء للأسرة أكتر.

قربوا من أصدقائهم وصاحبوهم وخليهم يحبوكم.. ده هيخليهم متفتحين لأرائك بصورة أكبر.. وهما بيكونوا نفسهم يعرفوا عن العالم الخفي بتاع الكبار بيبقى عامل إزاي، وإنت هتكون النافذة لكده.

علمهم إن مش الطبيعي إن طول الوقت يتوقع النتائج الإيجابيه لإن سنة الحياة كده، وعرفهم إن أي علاقة ممكن نخشها فرص نجاحها ٥٠٪ وفرص فشلها ٥٠٪، فـ ماينفعش يراهنوا على العلاقة بنسبة ١٠٠٪ علشان لما تنتهي العلاقة ما يعانوش نفسيًا وينكسروا وتقل ثقتهم في نفسهم.

اخرجوا مع بعض في أماكن هما اللي يختاروها وخلوهم يحسوا بدور القائد.

خليك قدوه.. يعني كل ده مالوش أي معنى لو كان بابا بيخربها، أو هما لقوا إن اللي بابا وماما بيحاولوا يمنعوه من علاقة زي دي رغم إنهم متقبلينها من أشخاص تانية!

لو حد منهم واصل لمرحلة خايفين منها من الأذى العاطفي الجامد أو الأذى الجسدي لاعتمادة المبالغ فيه على الجنس الأخر وعايز تراقبه يبقى تعملها بشياكة..

يعني مثلًا تعرض عليه تجيب ليه موبايل جديد بس بشرط إنه مايبقاش ليه باسورد، أو نحاول نعمل أفكار من هذا القبيل.

ابدأ اتكلم معاهم وبسط لهم مفاهيم باب «ألف باء حب» وناقشهم فيها.. عرفهم إنهم بالمعلومات دي هيكونوا أكتر ناس في أصحابهم فاهمين عن الحب والعلاقات، ده هيعلمهم وهيفرق معاهم كتير، وفـ نفس الوقت هيشبع جواهم إحساس التميز اللي كل مراهق محتاجه

الرياضة.. الرياضة.. الرياضة

الهوايات.. الهوايات.. الهوايات

أنا قاصد أكررها وعندي استعداد أغنيها كمان.. لإن خدوا بالكم.. كتير من الأسباب اللي بتخلي المراهق يخش في علاقات هو ضغط الدراسة، فـ بيدور إزاي يهرب من الضغط ده بطريقة مسلية، فـ لو إحنا وفرنا له طريقة مسلية تانية الدنيا هتبقى أهدى كتير.. وكمان هتقل جواه الطاقة العاطفية والجنسية اللي هتحركه ناحية العلاقات.

سادسًا: كلامي للمراهق

اعرفوا إن أكبر مشكلة في تجربة حب المراهقة هو اعتمادكم في الأساس على مقاييس شكلية في اختيار شريككم لإن مش بيكون في حاجة تانية اتطورت فيكم، واعرفوا إن ماينفعش خالص حد يرتبط فقط بحد عشان الشكليات.

وفي النهاية..

إوعى تقاومهم وتجادلهم جامد علشان ماتصحيش جواهم العند، لإن العند في المرحلة دي بيكسر كل حاجة عقلانية ممكنة، ده ممكن يكسرك إنت شخصيًا

وإوعى كمان تستنى منهم استجابه لحظيه وتقلق من تأخر ستجابتهم.

كرر الرسايل دي كتير بس بشياكة وهيَّ كده كده مع الوقت هتأثر فيهم..

وإوعى تستنى إنهم يجوا يقولوا لك يا بابا أو يا ماما إنتوا صح وإحنا غلط.. دايمًا استراتيجية المراهق لما يقتنع بوجهة نظر حد تاني وعايز ينفذها هو إنه يبين إنه منفذها طبقًا لقراره مش طبقًا لنصايحك.

إوعوا تنسوا إن آفة المرحلة دي هيَّ.. العند!!

الوصايا اللي أنا ذكرتها في الوقاية والعلاج..

بتمنى إن كل أب وكل أم يطبقوها مع أولادهم في جميع الأحوال لإن فعلًا هتحمي أولادنا اللي في المرحلة دي من حاجات كتير أوي غير العلاقات الخطرة اللي فـ فترة المراهقة.



الحب في زمن الكيميا

مقدمة

مافيش إنسان طبيعي في الكون ده يقدر ينكر إن الحب من أهم الأشياء اللي بنحصُل عليها في حياتنا.

احتياجنا للحب بيجي على طول بعد احتياجاتنا الأساسية للبقاء زي الأكل والشرب والبي بي والتنفس والنوم.

وعلشان أهمية الحب كبيرة في حياتنا فطبعًا ده خلى كتير من الفلاسفة وعلماء النفس والشعراء والأدباء يتكلموا عنه ويصفوا مشاعرهم اللي بيحسوها وهما في الحالة دي.

يمكن علشان المشاعر والأحاسيس اللي مروا بيها وهما في الحالة دي استفزتهم وأثرت فيهم وده اللي خلاهم يقرروا يتكلموا عنها!

ويمكن كمان اللي شجعهم على كده أكتر هو إنهم لقوا آذان صاغية وتشجيع من محبيهم ومتابعينهم.. وده برضه اللي خلاهم يتأملوا ويتكلموا فيه أكتر وأكتر!

بس بيني وبينكم وعلشان أكون صريح مع حضراتكم...

رغم إن الحب حاجة مهمة أوي، ورغم إن ناس كتير بحثت فيه إلا إن معلوماتنا المنطقية عنه محدودة جدًا، وده لإن قضية الحب والعلاقات بتجذب أكتر الناس اللي بتحب تتعامل معاه كشيء غير منطقي مالوش قواعد ثابتة، وللأسف الشديد معظم الناس اللي بتتكلم عن الحب هيا الناس اللي ماتعرفش للحب أصل نفسي ولا فصل عضوي.

ده السبب الرئيسي اللي بيخلي ناس كتير بتعاني بسبب الحب والعلاقات، لإن ماحدش علمها تعرف تديره بصورة مثالية، أو تتعامل معاه بطريقة منطقية.

علشان كده لو إنت حابب تفضل في نفس الحالة من غير ما تتعرف على نفسك ومشاعرك أكتر، وحابب تعيش في لاعقلانية الحب.

سيبك من الكلام اللي أنا هقوله ده لإنه هيعقدك، وروح يا ابن الحلال كل شيكولاتة واسمع فيروز أو فضل شاكر وعيش مع نفسك لا منطقية الحب.

أنا عارف إن الباب ده ممكن يكون أرخم وأتقل باب في الكتاب للناس اللي كانت دراستها أدبية، أو الناس اللي مالهاش في المصطلحات العلمية الرخمة.. بس أنا كمان متأكد إن الباب ده هيكون ألذ وأمتع وأعمق فصل في الكتاب للناس اللي ميولها علمية وبيعجبها أوي التفسيرات البيولوجية لكل حاجة حواليها في الحياة.

الباب ده هيتوهم بيه أوي كل شخص بيحب يحفظ المصطلحات العلمية ويسجلها ويرددها علشان يعرف يتفزلك بيها على خلق الله؛ لإنه هيلاقي من ده كتير في الكام صفحة اللي جايين..

على أي حال أنا كطبيب في الأساس ومهنة الطب بتنقح عليا في أوقات كتير كان لازم أتكلم عن الكيمياء اللي بتتغير في جسمنا لما نكون في حالة حب أو لما نكون في علاقة..

ما هو لازم استخدم المعلومات اللي عندي واللي ليها علاقة بكيميا جسمنا.. وطبعًا حضرتك كقارئ قرر يقرأ لطبيب فواجب عليك إنك تدفع الضريبة وتقرأ منه بعض المعلومات المجعلصة اللي في الباب ده.

على أي حال....

بص يا سيدي حضرتك بعد ما تقرأ الفصل ده هتحس إنك بقيت شخص قادر ياخد باله من التغيرات الكيميائية اللي بتحصل في جسمه وهو في حالة حب، وده طبعًا هيساعدك بصورة كبيرة إنك تقدر تتحكم فيها وتتعامل معاها بطريقة مثالية، أو على الأقل هتعرف إن الموضوع لا سحر ولا شعوذة ده كيميا وأحياء وعلم نفس.

هل فعلًا الكيميا بتاعة مخنا بتتغير لما بنقابل حد بنحبه؟؟؟

طبعًا الإجابة المتوقعة اللي أنا هجاوبها في الفصل ده هو إن أكيد في تغيرات في كيميا مخنا هيَّ المسئولة عن إنها تدفعنا للحب، وهيَّ برضه اللي بتخلينا نعيش روعة مشاعره، وهيَّ برضه اللي بتخلينا نكمل في العلاقة مع الناس اللي بنحبهم...

كان لازم طبعًا الاجابة تكون (أه).. ماهي لو الإجابة كانت (لا) أكيد ماكنتش هعمل باب كامل في الكتاب بيتكلم عن الموضوع ده!

وعلى أي حال..

بالفعل في هرمونات كتير بتتفرز جوا مُخنا وبتأثر على جسمنا كله، وبتكون هيَّ المسئولة بصورة أساسية عن كل المشاعر اللي ممكن نحسها وإحنا في علاقة.. من أول ما تتقابل عينينا مع اللي بنحبه ولحد ما نتجوز ونعيش سنين مع بعض...

المواد الكيميائية دي هيَّ اللي بتخلينا بعد ما نقع في الحب نحس إننا بقينا بني أدمين تانيين..

هيَّ اللي بتخلي قلبنا يدق وجسمنا يرتعش..

هيَّ اللي بتخلينا نحس بسعادة ونشوة الحب الرائعة..

هيَّ اللي بتخلينا نغيير على اللي بنحبه..

وهيَّ كمان اللي بتساعدنا نكون متفاهمين مع اللي بنحبهم أكتر...

المواد الكيميائية دي اللي بتخلينا نقول ونعمل تصرفات عبيطة في بداية علاقتنا تخلي أي حد تاني مش في الحالة اللي إحنا فيها يضحك علينا ويشوفنا مجانين..

هيَّ اللي بتخلي عندنا رغبة جنسية عايزين نشاركها مع حبيبنا.. هيَّ اللي بتخلينا ما نقدرش نستغنى عن حبيبنا بعد ما نعيش معاه.. وهيَّ للأسف كمان اللي بتخلينا نحس بألم الفراق الصعب.

بس في البداية كده أنا حابب أحكي لكم الحدوتة بتاعة الأساس البيولوجي للحب وأعرفكم إزاي العلماء عرفوا يتوصلوا ليها.. علماء النيورو بيولوجي: بدأوا يبحثوا في الأساس العضوي للحب زي ما بحثوا عن الأساس العضوي لأي حالة نفسية تانية بيمر بيها الإنسان.

بدأوا يشوفوا.. هل مشاعر الحب بتبقى نتيجة لبعض التغيرات اللي بتحصل في كيمياء مخنا ولا لأ؟؟

ولو فيه تغيرات بتحصل في كيمياء مخنا لما بنقع في الحب طيب هيَّ إيه التغيرات دي؟؟

وإيه المناطق اللي في المخ المسئولة عن إحساسنا بالحب؟

علماء النيورو بيولوجي عملوا ابحاثهم عن طريق جهاز اسمه (الرنين المغناطيسي الوظيفي) fMRI

العلماء بيعتمدوا في الجهاز ده على قاعدة فيسيولوجية بتقول: (إن دايمًا الدم بيزيد تدفقه للمنطقة اللي بتشتغل بزيادة في جسمنا)

الجهاز اللي اخترعوه ده وظيفته إنه بيصور معدل تدفق الدم في كل حتة في المخ، والحتة اللي الدم بيزيد فيها أكتر تبقى هيَّ دي اللي شغالة ساعتها أكتر، وبالتالي بتبقى دي المنطقة المسئولة عن المشاعر اللي إحنا بنحسها في التوقيت ده.

العلماء بدأوا يعملوا التجربة دي على الأشخاص اللي وقعوا في الحب علشان يشوفوا إيه الحته اللي شغالة عندهم بزيادة وإيه الحته اللي نشاطها قل عن الطبيعي..

وبالتالي هتبقى هيَّ دي المناطق اللي في المخ المسئولة عن مشاعر الحب اللي حاسينها.

وعلى فكرة ده كمان هيخليهم يعرفوا إيه المواد الكيميائية اللي بتتفرز ساعتها بزيادة وبتكون مسئولة عن المشاعر دي.

علماء النيورو بيولوجي اكتشفوا من خلال التجارب إننا لما بنحس بالحب الرومانسي وكمان لما نتعرض لمثير جنسي بيزيد نشاط المناطق المسئولة عن افراز مادة الدوبامين (هرمون السعادة) في المخ وده اللي بيزود جوانا إحساس المتعة والإشباع.

كمان لقوا إن في منطقة فـ المخ بيزيد نشاطها أوي والمنطقة دي اسمها:

(نظام المكافأة) REWARD SYSTEM

والمنطقة دي عبارة عن جهاز ربنا خلقه في مخنا بيكون مسئول عن زيادة دافعيتنا في الاستمتاع أكتر بالأشياء المحببه لينا.

الجهاز ده بيخلينا نحاول طول الوقت نستمتع بالناس والأشياء اللي بنحبها وبيخلينا نتمسك بيهم علشان نحصل منهم كل شويه على متعة أكتر.

وهو ده بقى يا سيدي السبب اللي بيخلينا كل شوية نكون عايزين نكلم اللي بنحبهم وكمان بيخلينا عايزين نقابلهم ونتجوزهم ونكمل معاهم عمرنا، وده علشان نستمتع بيهم على قد ما نقدر.

وعلى فكرة المنطقة دي مش بس بتشتغل في الحب.. دي كمان بتشتغل بصورة كبيرة عند مدمني القمار وكمان عند مدمني المخدرات وهو ده اللي بيخلي المدمنين طول الوقت يجروا ورا المخدرات مهما كانت الخساير اللي بيخسروها، لإن متعة ودافعية نظام المكافأة دي بتكون أقوى من أي خسائر ممكن يخسروها!

يعني من الأخر كده يا سيدي الحب بيخلينا نحس بمشاعر رائعة طول ما هو موجود، وبنعتاد المشاعر دي وبننبسط بيها لإنها بتحفز عندنا نظام المكافأة ده، ولما بنفقدها بنحس بأعراض انسحاب زي أعراض انسحاب المخدرات بالظبط.

علشان كده الناس اللي بتكتب عن حبيبها إنهم بيحبوه لدرجة الإدمان هما بصورة كبيرة بيوصفوا التغيرات اللي بتحصل في مخهم في التوقيت ده!

كمان العلماء اكتشفوا إن إحساسنا بالحب بيقلل النشاط في حتة في المخ اسمها «الفص الجبهي»

ودي الحتة اللي فـ المخ المسئولة عن حكمنا على الأمور وتقييمنا ليها بصورة سليمة ومنطقية.

مش كده وبس...

ده كمان بيأثر سلبًا على المناطق المسئولة عن إننا نتوقع إزاي الناس اللي قدامنا بتفكر، وإيه خططهم ومشاعرهم ونيتهم ناحيتنا.

وأنا حابب إن أنا اسمي المناطق دي _مناطق اللبس_ لإن هيا دي المناطق اللي بنلبس في العلاقات بسببها!

ولإن الحب بيأثر سلبًا على المناطق دي وبيخليها مش شغاله كويس، فـ ده بيخلينا ما بنقدرش نحدد هو الشخص اللي قدامنا شارينا بجد ولا بايعنا.. وده اللي ممكن يخلينا نلبس!

لازم نعرف إن معنى الكلام ده هو.. إننا لما بنقع في الحب بنكون أكثر تسامحًا ومش بنعرف نقيم ولا نحكم على حد بصورة عقلانية أوي وخصوصًا قدام الشخص اللي بنحبه.

علشان كده حضرتك لما تكون واقع في الحب لشوشتك، وحتى لو كنت أكتر حد حكيم في الدنيا.. حكمك على حبيبتك هيكون غير منطقي بصورة كبيرة، وده ممكن يخليك تنخدع فيها.. وعلشان كده لازم تستعين بناس تثق فيهم وتاخد رأيهم لما تحب تقيم اللي بتحبها بموضوعية لو إنت فعلًا مش عايز تلبس.

كمان حضرتك لما تكوني غرقانة في هواه، فـ حُبك ليه مش هيخليكي تعرفي تقيمي نيته ومشاعره ناحيتك بصورة سليمة أوي، فـ مش هتعرفي «هو جاي يتجوز ولا يتسلى؟ حتى لو إنتي شخصية عقلانية!

وإوعي تنخدعي في مشاعرك وتقييمك ليه، لإن المنطقة دي عندك لا تعمل بصورة سليمة في التوقيت ده.

وعلشان كده خدي آراء ناس تثقي فيهم وصدقيهم أكتر مما تصدقي عقلك ومشاعرك لو إنتي فعلًا مش عايزة تلبسي!



الحب وهرمون السعادة
(DOPAMINE) الدوبامين

دلوقتي أنا هناقش معاكم المادة اللي بتعتبر أحلى وأجمل وأمتع مادة في الكون...

هيَّ دي المادة اللي جيبنا سيرتها في الفصل اللي فات، واللي كانت مسئولة عن إحساس السعادة الرائع اللي بنحسه لما نقع في الحب..

المادة اللي لما بتشتغل وتحسسنا بالسعادة ناحية شخص بنحبه بتخلي نظام المكافأه بتاعنا يدفعنا إننا نرجع نقرب تاني ناحية مصدر السعادة، علشان ترجع المادة تزيد في مخنا تاني ونحصل على سعادة أكتر وأكتر!!

ياما أغاني رومانسية وصفت إحساسنا ومشاعرنا لما بتزيد المادة دي في مخنا بسبب الحب...

مادة الدوبامين دي زي ما قولنا بتزود مشاعر السعادة عندنا أوي...

علشان كده أي أغنية بتتكلم عن الفرحة والسعادة زي أغنية الفنانة الخالدة إليسا واللي كانت بتوصف فيها كمية الدوبامين اللي زادت في جسمها بسبب حبها..

(الفرحة اللي أنا فيها دي كلها ترجع ليك).

على فكرة..

ده السبب الرئيسي اللي بيخلينا نحب النوع ده من الأغاني، لإننا بنحس إنها بتوصف مشاعرنا لما نكون في الحالة دي، أو لما نتخيل نفسنا في الحالة دي.

(أنا كطبيب نفسي شايف إن من أهم أسباب نجاح إليسا إنها وهيا بتختار أغانيها بتركز أوي على الأغاني اللي بتزود الدوبامين)

مادة الدوبامين دي اللي بتخليك كمان حاسس بنشاط كبير وطول الوقت بتحب الإنطلاق وده اللي بيخليك تنبسط أوي بـ أغنية العندليب وشادية لما غنوا وقالوا..

(ونطير زي العصافير)

مادة الدوبامين دي اللي بتزود رغبتك الجسدية وده اللي بيشدك أوي لأي أغنية بتتكلم عن الأحضان أو فيها أفورة..

مادة الدوبامين دي اللي كمان بتحفزك في الحياة أكتر وبتخليك عندك استعداد تهد الدنيا علشان اللي بتحبه.

علشان كده بتعجبنا أوي الأغاني اللي بتعبر عن المشاعر دي زي أغنية:

(قولي عايز إيه وأنا أجيب لك.. ولا عايزني اتشقلب لك... ده أنا أهد الدنيا) أو أغنية: (أتحدى العالم)

مادة الدوبامين دي اللي بتخلينا نركز في تفاصيل عمرنا ما أخدنا بالنا منها...

فتلاقي اللي بيحبوا بعض بيركزوا على غير عادتهم في إيه التغيرات اللي حصلت لحبيبهم حتى لو حاجات بسيطة أوي..

- إمتى أخر بوست كتبوا ويقصد إيه بيه؟؟

- شاف الماسيدج إمتى وإيه رد فعله بعدها؟؟

وأشياء من هذا القبيل....

وهنا بقى بتحضرني أغنية الهضبة:

(خليتني أشوف الدنيا معاك ولا في الأحلام)

مادة الدوبامين كل ما تزيد كل ما نقرب للجنان أكتر، يكفي أقولكم إن في كتير من الأمراض النفسية بيكون سببها زيادة نسبة الدوبامين بصورة كبيرة زي الفصام والهوس!!

علشان كده الفنانة إليسا لما قالت (عشقاك بجنون) فـ هيَّ عبرت عن مشاعرنا لما بنكون في حالة حب فظيعة...

وعلى فكرة برضه...

مادة الدوبامين دي اللي بتخلينا نحس بأعراض انسحاب زي اللي بيحسها مدمنين المخدرات لما حبيبنا يسيبنا!

وعلشان كده حماقي لما قال: (ما اقدرش أنساك.. ما أقدرش أعيش ولا يوم من غير حبك وهواك)

شفناها من أعظم الأغاني لإنها صحت مدمن الحب اللي جوانا.

بمناسبة مادة الدوبامين أقولكم على حاجة..

العلماء لقوا إن المقامرين وهما بيلعبوا بتزيد نسبة الدوبامين في مخهم قبل ما يخسروا بنفس النسبة اللي بتكون موجودة في مخهم بعد ما يكسبوا!

والحب على فكرة نفس الفكرة..

بمعنى إن المتعة اللي بنحسها بسبب زيادة الدوبامين وإحنا بنكراش على حد هيَّ نفس المتعة اللي بتكون موجودة بعد ما نوصل للحد ده!!

وللأسف ده السبب اللي بيخلي ناس كتير تكمل في علاقات مدمرة بتعاني منها علشان حبة دوبامين وفي الأخر بيقولوا عليه «الحب الأفلاطوني»

وعلى فكرة كتير من الأغاني الخالدة كانت بتخاطب مشاعر الأمل والقمار دي فينا برضه.

زي أغنية: (قارئة الفنجان)... وأغنية (أنا وليلى).

الحب وهرمون القلق
NOREPINEPHRINE
النورا يبينيفرين

في نفس الوقت اللي بتزيد فيه مادة الدوبامين لما بنقع في الحب، بتبدأ مادة تانية معاه تتفرز، وهيَّ اللي بتكون مسئولة عن مشاعر اللخبطة والقلق اللي بنحس بيها أول ما نقع في الحب.

المادة دي هيَّ «مادة النورايبينفرين...»

ودي المادة اللي عادة بتزيد لما نتعرض لخطر في حياتنا، أو لما نيجي مثلًا نخش امتحان، ورغم إنها مادة تبان إنها مش ممتعة لكن معظمنا بيحبها!

ما هو اللي بيخلينا نروح الملاهي أو نلعب بالألعاب المائية زي الأكوا بارك هو إننا بنستمتع لما المادة دي تطلع في جسمنا وبتحسسنا بالقلق والخوف لفترات!

في بداية أي علاقة إحنا بنحس بخطر شديد علينا وبنكون مضغوطين عصبيًا بطريقة مهولة، وعلى قد ما تكون درجة إعجابنا كبيرة على قد ما هيكون توترنا وقلقنا أكبر وأكبر!

وده لإننا بنحس إننا في امتحان هيقيمنا كبني أدمين، فـ بنفضل طول الوقت مشغولين وبنسأل نفسنا...

هو إحنا هننجح في اختبار العلاقة دي ولا لأ؟؟؟

هو إحنا هنعجب ولا هنتساب؟؟؟

هو إحنا هنعرف نقنع الشخص اللي عاجبنا بينا ولا هنفشل زي مرات كتير قبل كده؟؟؟

طيب المادة دي لما بتطلع في جسمنا إيه اللي بيحصل؟؟؟

المادة دي لما بتتفرز في جسمك عينيك بتوسع، فهتلاقي بتخرج نظرة منك للشخص اللي بتحبه بيبان فيها تبريقه بلمعة عين.

علشان كده لما تشوف حد بيبصلك ويبرق وعينيه تلمع.. فـ اعرف على طول إنه معجب ومادة النورايبينفرين عنده عالية...

مش الأغنية بتقول..

(ده عينه مني وأنا عيني منك إنت)

والمادة دي.. اللي بتخلي ضربات قلبك تزيد أوي لدرجة إنك ممكن تسمع صوته...

مش في أغنية بتقول:

(القلب دق)

المادة دي.. اللي ممكن تخلي وشك يحمر شوية وعلشان كده حتى الأمهات اللي بتراقب بناتها بتاخد بالها إن وشها متغير لما تكون واقعه في الحب!!

مش الفنان طارق الشيخ وهو بيغني يا سيد الناس قال:

(والخدود تِفاح)

كمان المادة دي بتزود افراز العرق من كف الإيد، علشان كده لو سلمتي على حد ولقيتي إيديه عرقانة اعرفي إنه معجب.

وعلى فكرة...

المادة دي كمان اللي بتخليك لما تحب مش بيكون ليك نفس تاكل أو تشرب كتير!!

وعلشان كده كنا بنلاقي البطل في الأفلام القديمة أول ما يقع في الحب صاحبه يقوله:

(يلا قوم كُل معايا بسم الله)

ونلاقي البطل يرد ويقوله:

(ماليش نفس أكل)

المادة دي كمان بتخليك تكون مصحصح أوي أوي ومش بيكون ليك نفس تنام طول الليل مش كوكب الشرق بتقول.. (نسيت النوم واحلامه)

المادة دي كمان هيَّ اللي ممكن تخلي جسمنا يرتعش وإحنا بنكلم حد بنحبه ومش بنكون عارفين نتكلم كلمتين على بعضهم قدامه!

وكما قال الفنان راغب علامه..

(شُفتك اتلخطبت... فز قلبي ونط... إنتي إنسية ولا جنية.. ولا إيه بالظبط؟؟... شُفتك اتبرجلت... قمت واستعجلت)

على فكرة:

كل الأعراض اللي فاتت دي بتحصل بالظبط لما يطلعلنا عفريت ونخاف منه!!

لكن علشان إحنا عارفين إن الأعراض دي سببها هو إحساس الإعجاب اللي جوانا ناحية الشخص ده فـ بنقول عليه حب.

وطبعًا المادة دي بتزيد في الجسم فقط في بدايات الحب وخصوصًا لو حد ماعندوش تجارب وخبرات، لإن بيكون فـ ضغط عصبي كبيرعلى الشخص ده.

لكن مع استقرار العلاقة بتبدأ نسبة المادة دي ترجع للطبيعي لإن الحب بعد كده بيكون مصدر للأمان مش مصدر للخطر!!

المعلومة دي أنا حابب كل بنت بالذات تركز فيها لإن كتير من البنات بتحكم على حب حد ليها بالعلامات بتاعة مادة النورايبينفرين دي، رغم إنهم في علاقة مطمئنة ومريحة!

علشان كده عايز أقولك كلمة...

لو حضرتك في علاقة بقالك سنين ومش حاسه بالتغيرات الكيميائية بتاعة المادة دي في جسمك فـ ده مش معناه إنك مابقيتيش بتحبيه، ده معناه إنك مطمنه.

وكون إنه مش عنده أعراض زيادة المادة دي فـ ده برضه شيء حلو في حقك لإن ده معناه إنك مريحاه.

المادة دي مش هتزيد عند أي حد فيكم بعد سنين من العلاقة إلا لو في حد فيكم بدأ يحس بالخطر على العلاقة!

كمان نصيحتي

للشخص اللي بقاله شهور وسنين في علاقة ولسه بيحس بالمشاعر دي من غير داعي.

(خد بالك إنت كده غالبًا في علاقة غير آمنه وغير مريحة)



الحب وهرمون المزاج
السيروتونين Serotonin

طبعًا وأنا كاتب هرمون المزاج في الفصل ده أكيد حضرتك توقعت إن ما دام في حب وهرمون مزاج يبقى أكيد هرمون المزاج بيعلى!

بس الاجابة الصادمة والغير متوقعة هو إن هرمون المزاج أو السيروتونين بيقل مستواه في المخ بصورة واضحه في بداية العلاقة!!

وده الهرمون اللي لما ينقص في جسمنا بيكون مسئول إنه يخلينا نحس ببعض مشاعر الإكتئاب أو القلق أو الأعراض الوسواسية.

وبسبب نقص المادة دي في بداية العلاقة فـ ده بيخلينا نتعامل في بدايات الحب بقلق وشجن ووسواس شوية.

فتلاقينا في البدايات بتسيطر علينا الوساوس اللي من نوع.. «إنها ممكن ما تكونش معجبه...»

«إنه ممكن يكون بيتسلى...»
«إنها ممكن تكون مرتبطة وترجع للقديم..»
«إنه ممكن يسيبني في أي وقت ويشوف واحدة أحلى مني...»
«إن ممكن تصرفي ده اتفهم غلط وهتقول عليا بخيل...»
«الكلمة اللي قولتها ممكن يفهم منها إني بنت مش كويسة...»
«أنا رنيت عليه مرتين وماردش يمكن يكون حس إن أنا واقعة عليه وهيتقل عليا...؟»
من الأخر كده إحنا بنكون تقريبًا طول الوقت مسيطرة علينا الشكوك زي مرضى الوسواس القهري بالظبط!!
وعلى فكرة نقص المادة دي هو اللي بيخلي ناس كتير أول ما يقعوا في الحب تطلب معاهم يسمعوا أغاني الشجن، ويعيشوها، ويستمتعوا بيها أوي ويعيطوا كمان بسببها!
علشان كده نصيحتي ليكم
ما دام مقيم الأمور بعقلك وشايف نفسك شخص يستحق العلاقة دي فحاول على قد ما تقدر تستمتع بالعلاقة.
ما تنجرفش ورا مشاعرك أوي لدرجة إنك تخسر وتحبط وتقل قيمتك، ولا تنجرف ورا وساوسك أوي لدرجة إن البداية تبقى مجرد فترة نكد عليك..

استمتع يا صاحبي واستمتعي يا صديقتي... إنتوا عايشين أحلى أيام حياتكم دلوقتي.

إوعوا تضيعوا أحلى أيام عمركم في الخوف والحزن!!



الحب وهرمون الحب
(الأكسوتوسين OXYTOCIN)

في خلال الكام فصل اللي فات اتكلمت معاكم عن الهرمونات الأساسية اللي بتتفرز في جسمنا أول ما بنقع في الحب.. لكن هرمون الحب ذات نفسه أنا لسه ما اتكلمتش عنه واللي اسمه «هرمون الأوكسيتوسين»

الهرمون ده أول ما اتعرف ولما درسناه في الكلية كانوا بيدرسوه لينا على أساس إنه الهرمون اللي بيساعد الأم في عملية الولادة، وكمان كان بيساعدها على نزول لبن الأم في الرضاعة.

والسبب ورا تسمية الهرمون ده بهرمون الحب هو إن العلماء لقوا إن المادة دي هيَّ المسئولة إننا نحس بجاذبية أكتر ناحية شريكنا العاطفي.

كمان المادة دي مسئولة إنها تزود ثقتنا في نفسنا، وعلشان كده بتخلينا نقدر نعبرعن مشاعرنا سواء بالكلام أو بلغة جسدنا بصورة أفضل كتير.

مش كده وبس لكن المادة دي كمان هيَّ اللي بتزود ثقتنا في حبيبنا، وبتخلينا منفتحين أكتر عليه، وبتخلينا عندنا قدرة أكترعلى الإيثاروتحقيقنا للي هوعايزه حتى لو كان على حساب اللي إحنا عايزينه.

بمعنى أصح المادة دي اللي بتخلق في العلاقة مشاعر العطف والتضحية وبتولد جوانا شعور الأمان.

المادة دي كمان مسئولة عن إنها تزود الإرتباط الأسري والاجتماعي بين الأزواج.

كمان دي اللي بتخلينا متفاهمين أكتر، وبتزود رغباتنا الجنسية واستمتاعنا ببعض أكتر.

يعني بكل بساطة الهرمون ده هو المادة الحقيقية للسعادة الزوجية مش الحاجات التانية بتاعة الإعلانات!

بس برضه علشان أكون صادق معاكم...

(الحلو ما يكملش) لإن الهرمون ده لما بتزيد نسبته أوي عند بعض الناس اللي بتحب بيخليهم عصبيين بزيادة وعندهم غيرة أوي.

علشان كده.. لما جوزك يزعقلك ويضربك (رغم إن مافيش مبرر يخلي الراجل يضرب) بس يمكن يكون ده بسبب إنه مليان أوكسيتوسين وبيحبك بزيادة أوي مش بيكرهك!

ولما مراتك تخنقك بغيرتها (رغم إن برضه مافيش مبرر للغيرة القاتلة) فـ يمكن برضه بسبب الأوكسيتوسين اللي عندها بزياده مش بسبب شكها أو إنها قاصدة تكرهك في عيشتك!

وفعلًا صدق اللي سماه هرمون الحب والإرتباط...

لإن المادة دي علشان تزيد في جسمنا فـ ده بيكون عن طريق حاجات مليانة حب بزيادة... (زي إننا نلمس حبيبنا، أو نحضنه، أو نتكلم معاه وقت كتير)

وعلشان كده نصيحتي لكل المتجوزين...

يا ريت تشحنوا بعض بالأوكسيتوسين يوميًا.

بالمناسبة في هرمون تاني ليه علاقة وثيقة بهرمون الحب وهو هرمون (الفاسوبريسين) وده الهرمون المسئول عن العلاقات طويلة المدى.

يمكن الهرمون ده يكون متهم بإنه بيقلل رغبتنا الشديده ناحية اللي بنحبهم بعد فترة من معيشتنا معاهم.

لكن رغم إنه بيقلل رغبتنا في التواصل الجنسي معاهم إلا إنه بيخلق لنا تواصل نفسي وتواصل روحي بالشخص اللي بنحبه أكتر..

دي المادة اللي بتخلينا عندنا استعداد نضحي بأي حاجة علشان خاطرعيون اللي بنحبه حتى لو عايشين مع بعض بقالنا مية سنة!

والمادة دي هيَّ المسئولة عن إن الراجل لو اتجوز على مراته اللي عايش معاها بقاله عشرين سنة، وقابل واحدة أجمل وأحلى منها بكتير.. ومراته الأولى خيرته بينها وبين الجديدة الأحلى بيختارها هيَّ ويضحي بالجديدة الحلوة ما دام المادة دي موجودة في جسمه!



الحب وهرمون الذكورة
TESTOSTERONE
تيستوستيرون

تعرفوا إن كل الهرمونات اللي أنا ذكرتها دي مالهاش أي قيمة ومش هتطلع ولا هتعمل عمايلها لو هرمون التيستوستيرون ده مش موجود.

الهرمون ده هو اللي بيحسسنا بجنسنا وهو اللي بيشدنا ناحية الجنس الأخر.

هرمون التيستوستيرون ده اللي بيخليك أول ما تشوف أي بنت تبص على كل تفاصيلها وتقيمها كشكل وكجسد.. وهو برضه الهرمون اللي بيخليكي تفصصي كل حته في أي راجل تشوفيه ويعجبك.

التيستوستيرون مش بس الهرمون المسئول عن بناء عضلاتنا كرجاله، ولا مجرد هرمون بيخلي صوتنا طخين شويه ويطلع لنا شنب ودقن!!

الهرمون ده هو المسئول عن الغريزة والرغبة الجنسية جوانا...

من الأخر كده هو ده الهرمون اللي بيخليك تحس إن الست اللي قدامك هيا أجمد واحدة في الدنيا وإنك عايز تفترسها.

الهرمون ده هو اللي بيزود ثقتك في نفسك بصورة كبيرة، وهو كمان اللي بيزود رغبتنا في المغامرة واقتحام حياة شخص تاني..

علشان كده من غيره مش هيبقى في لا معاكسة ولا غزل و كمان مش هيبقى في تحرش!

الهرمون ده بيخلينا كرجاله عدوانيين شوية، ومتنافسين حبتين، ومتحرشين تلت حبايات، لكننا من غيره مش هيبقى عندنا رجولة بمعناها البدائي!

الهرمون ده هو المسئول عن النجاح الشديد لكل الأغاني اللي فيها وصف تفاصيل المرأه وشكلها وعينيها وجسمها.. ومشيتها.

والهرمون ده كمان هو اللي مسئول عن نجاح أغاني المهرجانات والأغاني الشعبية اللي بتستدعي جوانا الراجل بصورته البدائية وهو مليان عدوانية ومليان تيستوستيرون زي أغنية..

(قلبك ضعيف قويه)

الهرمون ده مش موجود عند الرجاله فقط لكنه موجود عند الستات كمان ووظيفته برضه إنه يزود جواها الرغبة الجنسية زي الرجاله بالظبط.

ولإن ده هرمون الذكورة فمن المؤكد إنه موجود في جسم المرأة بنسبة أقل كتير من الرجاله وده أحد الأسباب الرئيسية اللي بتخلي الرغبة الجنسية عند الرجاله أقوى وأسرع.

أقولكم على ملاحظة غريبة؟؟؟

تعرفوا إن رغم كتير من البنات ماتعرفش يعني إيه أصلاً هرمون تيستوستيرون لكن فطرتها وغريزتها بتخليها تعجب أوي بالراجل اللي التيستوستيرون عنده عالي وبتعرف تميزه وسط مليون راجل!

هيَّ بتعرفه عن طريق إنها بتلاقيه بيعاكسها أكتر.. باد بوي شوية.. بيشدها أوي شعر دقنه وإيده ورجله وصدره.. بتعجبها عصبيته وتصرفاته السرسجية شوية.. بيشدها لكونه راجل متنافس ومجتهد في شغله جامد.

الست بيعجبها نموذج الراجل ده رغم إنها ماتعرفش إن ده معناه فعلاً إن عنده تيستو ستيرون أكتر!!

بس تاخدوا مني نصيحة يا بنات....

على فكرة سواء الراجل التيستوستيرون بتاعه عالي أو قليل مش هتفرق كتير.. عارفين ليه؟؟؟

الراجل اللي هرمونه عالي هيكون فعلًا شاب فتك، وجامد، وكاريزمته عالية، وأكيد هيعجبك..

كمان ممكن يكون بتاع شغل أكتر فـ هيقدر يحقق لك مستوى مادي أفضل، لكن صدقيني مش هتستمتعي معاه لإنه مش هيقعد لك في البيت علشان هرموناته العالية دي بتخليه طول الوقت مطلوق في الشوارع.. بالإضافة إلى إن العدوانية اللي فيه ممكن تخليه يتعصب ويستقوى عليكي كتير!

كمان الراجل اللي هرمونه عالي بتبقى رغبته وقدرته الجنسية أكبر لكنه مش هيفضالك لإنه بره طول الوقت، وعلى فكرة احتمالات خيانته أكتر كتير لإن رغبته أكتر كتير وبيشد بنات تانية بسهولة زي ما عرف يشدك بسهولة!!

أما بقى الراجل اللي هرمون التيستوستيرون عنده قليل يمكن مش هتعرفي تتفشخري بيه على صحباتك أوي.. ويمكن مايبقاش بنفس القوة الجنسية بتاعة الأول لكنه بيكون شغال برضه.

يمكن مايكونش هيقدر يعيشك في مستوى رائع، لكنه هيقضي معاكي وقت أطول، وهيبقى شخص عطوف وبيحتويكي بصورة أكبر وأفضل، وكمان هيخرجك إنتي والولاد أكتر كتير من أبو هرمون عالي!

علشان كده مش هتفرق كتير هرمونه يكون عالي ولا قليل.

(أهي كلها نعمة ربنا.. وربنا مش بيعمل حاجة وحشة)

نصيحه تانية للشباب علشان ماحدش أحسن من حد...

البنت اللي عندها تيستوستيرون عالي ممكن يبقى عندها شعر زايد شوية في بعض المناطق وده ممكن يضايقك.

وعلى فكرة دي فطرة سليمة جواك لأن ده بيدل إن إخصابها وخلفتها ممكن يبقى فيه بعض المشاكل اللي عادةً بتكون بسيطة.

لكن ده برضه ليه ميزه وهيَّ إن رغبتها الجنسية أفضل وأقوى من اللي من غير شعر زائد كتير...

علشان كده لو في شعر زائد فـ إنت هتنبسط بزيادة، ولو مافيش فـ ده برضه شيء كويس وفرص الإخصاب بتبقى أفضل..

(أهي كلها نعمة ربنا.. وربنا مش بيعمل حاجة وحشة)



الحب وهرمون الأنوثة
الإستروجين ESTROGEN

اكتشف العلماء إن الهرمون ده من أهم الهرمونات المسئولة عن زيادة مشاعر العاطفة والحنان عندنا، وعشان الهرمون ده في الستات أكتر كتير فـ طبعًا العاطفة بتكون أكتر عند الستات.

ويمكن علشان كده الستات بعد ما بتدخل في سن اليأس قلبها بيجمد شوية وبتكون قاسية حبتين لإن بيقل مستوى الإستروجين عندها في السن ده!!

يمكن كمان ده اللي بيخلي كتير من البنات في الوقت اللي نسبة الهرمون ده بتبقى فيه عالية أوي في فترة مراهقتهم بيكونوا ماشيين في الشارع بيحبوا على نفسهم... في الوقت اللي هرمون التيستوستيرون بيبقى فيه عالي أوي عند الولاد واللي بيخليهم يمشوا في الشارع يتحرشوا بالكلاب والقطط!

وعلشان الهرمون ده عند الستات موجود أعلى بكتير من الرجاله فـ الستات بتبقى محتاجة عاطفة وحنان أكتر وكمان بتدي عاطفه وحنان أكتر وأكتر.

إحنا اتكلمنا في باب (الحب في زمن اللفة) عن الأسباب اللي بتخلي الست بتفضل الحب عن الجنس الصريح والسبب اللي بيخلي الراجل العكس، لكن علشان الصورة تكون مكتملة فـ برضه الهرمونات ليها دور.

بمعنى إن الراجل بيكون عنده التيستوستيرون كتير والإستروجين قليل، فـ بيدور على الجنس بصورة أكبر من الحب.

والست علشان الإستروجين كتير والتيستوستيرون قليل فـ بتدور على الحب والعاطفة بصورة أكبر من الجنس.

علشان كده ما نقدرش نقول إن الراجل أكثر حيوانية من الست.

الموضوع بكل بساطة.. إن ربنا عملنا كده علشان نقدر نكمل بعض...

الراجل هرموناته اللي بتديله القوة بتخلق جواه رغبة جنسية كبيرة أوي، وده اللي بيخليه يحاول بكل الطرق الحصول على علاقة تشبع رغباته الكبيرة حتى لو الضريبة اللي هيدفعها إنه يحارب طول العمر علشان يقدر يأسس بيت ويخليه مستقر ماديًا.

أما الست بهرموناتها اللي بتديها الحنان بتخلق جواها رغبة عاطفية كبيرة أوي، وده اللي بيخليها تحاول بكل الطرق الحصول على علاقة تشبع رغباتها العاطفية الكبيرة حتى لو الضريبة اللي هتدفعها إنها تحارب طول العمرعلشان تقدر تكون هيا حضن البيت و مصدر استقراره النفسي.



الخلاصة

الباب ده بيقول إن الحب ليه علاقة بمواد كيميائية في مخك لازم تكون واعي إيه اللي بيخرج منك وإيه دوره، لإن ده هيحميك بصورة كبيرة وهيساعدك إنك تختار شريك صح.

في البداية بنبقى فعلًا عاملين زي المجانين بنكون ملطشة لتغيرات الكيميا في مخنا...

شويه نبقى سعدا ومزقططين وبنرقص بسبب الدوبامين، وشويه بنبقى متوترين وقلبنا بيدق جامد وخايفين بسبب النورايبينفرين!

وشويه بنكون حاسين بوسوسة وشك وشجن بسبب نقص السيروتونين!

كل ده بيحصل في البداية لكن مع مرور الشهور والسنين بنبدأ ناخد على نسبة مادة الدوبامين الزيادة فـ ماعدتش بتحسسنا بالسعادة اللي كنا بنحسها في الأول...

وكمان بتبدأ ترجع مادة النوايبينفرين لنسبتها الطبيعية لإن الحب ماعدش هو مصدر للقلق والخوف لإننا خلاص عدينا الامتحان فكل أعراض القلق والتوتر وقلة النوم واليقظة الزيادة وفقدان الشهية بتختفي...

وكمان بيرجع السيروتونين لنسبته الطبيعية فـ بتختفي كل مشاعر الشكوك والشجن والوسوسة.

وعادة الأعراض دي بتختفي في الرجالة الأول وخصوصًا لو عمليين وساعتها ممكن الست تبدأ تقول ده مابقاش بيحبني!

طيب هل المشاعر دي ممكن ترجع تظهر تاني؟؟؟

أه ممكن تظهر لو في سوء تفاهم كبير أوي حسسهم بإن علاقتهم في خطر، أو أحد الطرفين حس بخطرعلى نفسه أو على العلاقة، أو حصلت حاجة جددت ليهم المشاعر دي زي إنهم يخرجوا يتفسحوا في مكان يفصلوا فيه عن الدنيا ويجددوا فيه الذكريات تاني.. أو إنهم يبدأوا مشروع مشترك زي طفل جديد أو شغل جديد.

في النهاية وصيتي لكل الشباب والفتيات اللي في علاقة أو هيدخلوا في علاقة:

هرمون الذكورة ورغبتك الجنسية هيَّ اللي في البداية ممكن تشدك لحد، فـ إوعى علشان خاطر ترضي رغبة جنسية فقط هيحصلك منها إشباع بعد كام شهر إنك تربط نفسك بشخص مايكونش مناسب.

لو إنت في علاقة شايفها مناسبة فـ إنت تقدر تخلي الدوبامين يفضل يخرج حتى لو بعد جواز سنين كتير عن طريق إنكم تخلوا عندكم وقت خاص تعملوا في حاجات جديدة مع بعض وعن طريق إنكم تسمعوا أغاني أو تسترجعوا ذكريات بتفكركم ببداية علاقتكم.

تقدروا تخلوا مستوى الأوكسيتوسين كويس عن طريق إنكم كأزواج تحضنوا بعض وتتكلموا مع بعض بإهتمام وتمارسوا العلاقة الزوجية بصورة منتظمة، ولو مش متجوزين لسه فاعملوها عن طريق إنكم تفضفضوا لبعض كتير وتناقشوا أحلامكم وطموحاتكم مع بعض وقت طويل.

إوعوا تبقوا من الناس المدمنة للهرمونات دي لإن حياتكم ممكن تدمر بسبب رغبتكم في مشاعر الهرمونات دي.. في ناس بتخش كل يوم في علاقة جديدة عشان تزود الدوبامين... وناس بتدور على حضن يحضنها عشان تزود الأوكسيتوسين.. وناس بتدور على جنس علشان يظبطوا جرعة الإستروجين والتيستستيرون عندهم!!

حبيب نفساني

يعني إيه حب حقيقي؟

أنا بتكلم دلوقتي عن حالة مافيش حد طبيعي في الدنيا ماحسش بيها...

حتى اللي ماحسش بيها مع شخص في الواقع، فغالبًا هو برضه عاشها مع شخص هو صنعه من نسج خياله!

بالفعل أغلبنا عاش كتير من قصص الحب العظيمة في خياله علشان تصبره على احتياجه الكبير للحب.. لحد ما ييجي الوقت المناسب اللي هيقدر يحقق فيها أحلامه على أرض الواقع..

ويوم ما بنلاقي إن حلمنا اتحقق على أرض الواقع، بنقرر نرفع الشخص اللي هيحقق حلمنا مرة واحدة لمكانة إنه أهم واحد في الدنيا.

كمان تقريبًا معظمنا اتحركت مشاعره بالأغاني والأفلام الرومانسية، وعيشنا في معانيها، وفصلنا حكاياتها على حكاياتنا، وياما سرحنا فيها!!

كل الحاجات اللي قولتها دي أخدت من وقتنا ساعات وأيام وأسابيع وشهور وسنين!

وهنا السؤال...

في خلال الفترات الكبيرة اللي فكرنا وتأملنا وتخيلنا ودورنا وعيشنا فيها مشاعر الحب، هل فكرنا نسأل نفسنا قبل كده السؤال الأهم على الإطلاق في أي شيء بندور عليه؟؟؟

هل فكرنا نسأل نفسنا قبل كده.. يعني إيه كلمة حب؟

يعني إيه حد بيحب حد؟؟؟

الموضوع ده أنا ناقشته في إحدى المرات مع أحد الصديقات اللي قامت بمحاولة انتحار بسبب إن الشخص اللي كانت بتحبه قرر يسيبها، وهيَّ حاولت معاه بكل الطرق إنها تسترده تاني وبعد ما فشلت قررت الانتحار

وكان الحوار كالتالي:

- أنا يا دكتور انتحرت لإني كنت بحبه لدرجة إني ماكنتش عارفة اتخيل الحياة من غيره، فلما سابني حسيت إن الحياه انتهت.. وده اللي خلاني أقرر الانتحار.
- يعني إيه بتحبيه؟؟؟
- يعني بحبه يا دكتور!
- لا أنا أقصد يعني إيه كلمة حب بالنسبة لك؟؟؟

- دي حاجة بتتحس يا دكتور.. لكن أنا مشاعري ناحيته ما تتوصفش!!
- طيب معلش سيبك من الشخص ده دلوقتي.. أنا عايزك تقولي لي لو حد سألك يعني إيه حب.. هتجاوبيه وتقوليله إيه؟؟؟
- هقوله الحب معناه إن في شخص معين إنت من أول ما بتشوفه وتقرب منه هتلاقي نفسك منجذب ليه جدًا والشخص ده بيخليك تبقى حد تاني خالص..

الحب هو اللي بيطلع كل الحاجات الحلوة اللي جواك وبيدفن أي حاجة وحشة جواك.

الحب معناه إنك تختار حد دونًا عن كل العالم وكمان إنت ممكن تستغنى بيه عن الكون كله.. علشان تعيش معاه لإنه بيكون هو مصدر لكل السعادة اللي إنت محتاجها.

الحب يعني إنسان ممكن يأثر على حالتك ويخليك في قمة السعادة أو في قمة الحزن في ثانية..

الحب يعني مشاعر طول الوقت خارجة منك تجاه الشخص ده.. الحب يعني شخص بيوعدك بحياة جديدة إنت بتكون شايف إنها هتكون أحسن بكتير من كل العك اللي إنت اتجبرت عليه مع ناس إنت ماكنش ليك يد في اختيارهم....

الحب يعني أخيرًا بقى ليك الحق إنك تختار حاجة بتريحك وبتبسطك..

الحب يعني حد إنت ممكن تديله عمرك كله وشايف إنه حاجة قليلة عليه وإنه يستاهل أكتر من كده كمان...

أنا: لو هو ده معنى الحب الحقيقي ماكنش حد حب! اللي إنتي بتقوليه ده معناه إنك بتحبي جماد مابيحسش ومابيديكيش أي حاجة، ومشاعرك وخيالك هما اللي بيعملوا كل حاجة في الموضوع! بكل بساطه اللي إنتي بتقوليه ده مايفرقش كتير عن خيال شخص مراهق كل يوم بيتخيل واحدة يحبها، وبيخلق بخياله كل المشاعر دي من غير ما يبقى في أي شيء واقعي على أرض الواقع!

- إزاي يا دكتور.. طب يعني إيه معنى الحب بالنسبة لك؟

- بصي يا ستي.. علشان نقدر نقول على الحب إنه حقيقي وكامل، وهيحقق لنا احتياجاتنا، وهيكون مصدر سعادة لينا مش مصدر تعاسه، وبالتالي هيكمل معانا.. فـ ده معناه مش كده خالص..

- أُمال هيكون معناه إيه يا دكتور؟؟

- الحب الحقيقي اللي كلنا بندور عليه ومابندورش على أي حاجة تانية غيره... معناه إن أنا شخص مؤهل لعلاقة عاطفية في الأساس ولقيت نفسي

تفكيري بيحبك، ومشاعري بتحبك، وسلوكياتي بتحبك.. وإنتي بتكوني حاسة نفس المشاعر في نفس التوقيت.

- مش فاهمة حاجة!

- هبسطهالك...

في البداية لازم أنا أكون أصلًا شخص مؤهل إني أحب وأتحمل مسئولية علاقة، لإن ولاد الناس مش لعبه سواء ولد أو بنت، بعد كده بقى لازم الحاجات دي تحصل جوايا.

تفكيري بيحبك: وده معناها إنك عاجباني بعقلي اللا واعي والواعي.. بمعنى إني لما أشوفك عقلي اللا واعي هيقولي إن صورتك دي متخزنة جوايا من زمن اللفة، وهيقولي على فكرة إن إنتي شخص مريح وهتبقى مصدر أمان وسعادة كبير ليا بدون ما أعرف ليه أنا حاسس بكده!! وده اللي هيخليني عايز أقرب بسرعه ليكي لإني هكون حاسك إنك هتبقي مصدر لسعادة كبيرة في حياتي! وعلى فكرة... على قد ما إنتي هتبقي شبه الصورة اللي في عقلي اللا واعي على قد ما هلاقي نفسي بحبك أكتر ومتحمس ليكي أكتر بدون ما أعرف السبب. في التوقيت ده كمان عقلي الواعي برضه هييجي يقولي طب وإيه المشكله لما تحبها...؟ إنت مش مرتبط وهيا كمان مش مرتبطة.. باين إنها إنسانه مناسبة ومحترمة.. مظهرها شبهك.. أسلوبها شبهك.. مستواها الاجتماعي شبهك.. مستواها

الثقافي شبهك.. في تقارب بينك وبينها في حاجات كتير.. بكل بساطة...

تفكيري العقلاني بقى بيحبك وبقى بيدفعني إن أقرب ليكي وأحبك أكتر.

مشاعري بتحبك: هلاقي مرة واحدة مشاعري بتتحرك ناحيتك، وهتبدأ تطلع من جسمي هرمونات الحب اللي هتخلي جسمي مش على بعضه، وهحس بسعادة كبيرة وأنا معاكي مع بعض المشاعر الجنسية.

بس تصدقي بقى رغم إن المشاعر هيَّ أكتر حاجة بنستخدمها في تقييم حبنا إلا إنها أكتر حاجة ممكن تضللنا!! وده لإن مشاعرنا بتزيد أوي لو الشخص اللي قدامي جذبني فقط جنسيًا بصورة كبيرة!!

كمان ساعات بنتوجه بعنف ناحية شخص باين إنه نجم في المكان أو الوسط اللي أنا فيه.

وللأسف كمان المشاعر بتندفع جامد أوي معانا لما نكون لسه خارجين من علاقة ومتعودين على مستوى معين من المشاعر بتخرج مننا وبنبدأ ندور عليها في حد تاني لإن متعتها وحشتنا!

للأسف كمان ساعات بتكون مندفعة بشدة لمجرد إن رغبتنا العاطفية أو الجنسية في الفترة دي عالية لأي سبب من الأسباب!

وبسبب الحاجات دي ورغم إن الحب ناس كتير بتعتبره مشاعر في الأساس، لكن إوعي تعتمدي على المشاعر بس في تقييمك لحبك لأي إنسان!

سلوكياتي بتحبك:

ولإن تفكيري ومشاعري بيحبوكي فـ ده أكيد هيظهر في سلوكياتي.. فـ هتلاقي سلوكياتي بتتجه ناحية إني أحاول ألفت نظرك وأجذبك وأشدك ناحيتي.. طول الوقت هحاول أعاملك برفق واحتواء وعطاء.

طول الوقت هديكي وعود وهعمل سلوكيات تقربني ليكي وتخليني مرتبط بيكي أكتر وما تبعدنيش عنك لحظه.. هعمل كل ده علشان أرضي بيكي قلبي وعقلي، وأرضي كمان قلبك وعقلك لإن رضاكي هيبقى جزء من رضايا.

علشان كده...

تعرفي إن أجمل حاجة في سلوك الحب هو إنه بيدينا أحلى وأهم قيمة بنحتاجها في العلاقة، وهيَّ إن ثقتنا في نفسنا تزيد وبالتالي ثقتنا في كل اللي حوالينا هتزيد.

وعلشان الحب يكتمل يبقى ضروري في نفس الوقت اللي ده بيحصل معايا المفروض يكون بيحصل معاكي.. يمكن يكون بصورة أسرع شوية أو أبطأ شوية لكن لازم نكون إحنا الاتنين ماشيين بسرعة متقاربة في نفس الاتجاه.

علشان كده الحب مش سهل، وأنا شايف إن ده من نعمة ربنا لإن التطابق بينا في التفكير والمشاعر والسلوكيات علشان يحصل بيبقى صعب.. وربنا جعله صعب علشان لما يحصل ده هيخلينا نشكر ربنا طول الوقت وهيخلي عندنا رغبة أكبر في إننا نحافظ على النعمة الكبيرة اللي رزقنا بيها.

- إيه تعريف الحب المعقد ده يا دكتور..؟ هو إحنا ليه لازم ندور أصلاً على تعريف أو معنى للحب؟ ما إحنا نعيش الحالة وخلاص!
- والله عندك حق... أنا متفق معاكي بس اللي خلاني أعمل تعريف لمعنى الحب هما الناس اللي بيعانوا زيك، ودول كتير أوي على فكرة، ومشكلتهم إنهم بياخدوا حتة من معنى الحب ويسموه حب وبيعتبروا نفسهم عايشين أحلى قصة حب، رغم إني لما بسمع قصتهم بكره الحب.
- يعني حضرتك عايز تقولي يا دكتور اللي أنا فيه ده ماكنش حب؟؟؟
- بصي أنا متأكد إن في مشاعر قوية أوي تجاه الشخص ده بس أنا راضي ذمتك هل في حب حقيقي بيخلي حد ينتحر بسببه؟؟؟ عايزة تسميه عشق سميه.. عايزة تسميه ولع سميه.. عايزة تسميه أي حاجة من المسميات الرومانسية التانية اللي أنا [illegible] معترف بيها لإنها بتلعب بمشاعر الناس برضه

براحتك... بس أرجوكي إوعي تسميه حب لإن الحب الحقيقي من أروع الأشياء اللي في الدنيا وأنا شخصيًا ما أقدرش أوصمه بحاجات سيئة.

- طيب خليني في نفسي.. اللي أنا كنت فيه ده كان اسمه إيه؟؟؟

- ده نوع من أنواع المشاعر أنا مسميها حب قمار.. لإننا بنقامر على شخص معين وبنقامر على إننا هنقدر نخليه يحبنا، وبنفضل نبرر علشان نكمل في لعبة القمار دي لغاية ما نلاقي نفسنا أفلسنا وده اللي ممكن يخلينا ننهار في الأخر لدرجة الانتحار!

- بص يا دكتور أنا حاسه إن حضرتك مش فاهمني!

- لو إنتي شايفاني مش فاهمك ف ده شيء يرجع لك... لكن ممكن أسألك سؤال...؟ حضرتك قبل ما تخشي في العلاقة دي أو بعد ما تتعافي منها... لو جيت سألتك يعني إيه حب كنتي هتقوليلي إيه...؟ أقولك كنتي هتقوليلي إيه؟؟؟ كنتي هتقوليلي معناه... إن واحد أحبه ويحبني.. ويحتويني وأحتويه.. ويكون عنده استعداد

- يعمل أي حاجة في الدنيا علشان خاطري.. هتقوليلي الحب يعني أرتبط بحد يستتني،

ويحسسني إني ملكة، حد ما اشوفش في الدنيا غيره وما يشوفش في الدنيا غيري!! مش كده؟؟؟

- بصراحه أه.

- شوفتي إنتي علاقة حب القمار خليتك تغيري وجهة نظرك في الحب إزاي... لدرجة إنك تجاهلتي احتياجاتك تمامًا! والحب اللي مايحققش احتياجاتنا يبقى حب قمار هل ده بقى اسمه حب حقيقي أو حب كامل؟!! (هنتكلم بالتفصيل في الموضوع ده في باب مرض الحب)

- بس الحاجات اللي حضرتك قولتها دي يا دكتور كتيرة أوي وصعب إنها كلها تكون موجودة في علاقة

- بصي يا ستي إنتي بتسألي عن الحب الحقيقي الكامل، وكل الناس اللي في علاقة حب حقيقي كامل عارفين الكلام ده، وإنتي كمان لما تبقي في علاقة حب حقيقي إن شاء الله هتآمني بـ اللي أنا قولتهولك ده.

- ما هو لو الشخص اللي بنحبه مش بنحبه بتفكيرنا اللا وعي فـ ده معناه إني بحب حد مش شبهي وحتى لو كان أحلى من اللي في خيالي وده اللي ممكن يخلينا قدام نتشد لشريك تاني!

(وعلى فكرة لما بنتجاهل النقطة دي فـ السبب بيكون إن الدافع اللي دفعنا للشخص ده هيَّ رغبة جنسية فقط، أو إننا محتاجين نعيش أي قصة حب وخلاص وبندور على الحالة دي، أو إننا بندور على عروسة أو عريس مناسبين وبنقنع نفسنا إننا بنحب فحبنا بيبقى عقلاني بحت)

ولو اللي بنحبه ده مش بنحبه بتفكيرنا الواعي فـ ده معناه إن عقلنا الواعي مش قابلها أوي، (وده غالبًا بيكون بسبب إننا مرتبطين بشخص غير مناسب وإحنا غير متكافئين)

وفي الوقت ده لازم نستعين برأي حد نثق فيه علشان إحنا منطقة الحكم على الأمور في مخنا بتكون ساعتها لا تعمل بصورة جيدة.

ولو اللي بنحبه ده مشاعرنا مش بتحبه فـ ده معناه إنه حب عقلاني بحت، أو حب مصلحة، أو الموضوع كان مجرد رغبة جنسية ناحيته ولما هديت راحت مشاعرنا.

ولو اللي بنحبه ده سلوكياتنا مش بتحبه فـ ده معناه إن نضجنا قليل، أو إننا غير مستعدين للحب في التوقيت ده أو مع الشخص ده، أو إننا مش جادين في العلاقة أو مترددين فيها، أو عند الشخص الغير ملتزم بسلوكيات ووعود الحب اضطراب في شخصيته لازم ناخد بالنا منه أوي لإنه ممكن يعرقل العلاقة ويدمرنا.

ولوعلاقتنا كل يوم مش بتزود ثقتنا في نفسنا فـ ده معناه إن الطرف التاني بيستغلنا في العلاقة دي.

ولو الحب ماكنش مشترك بين طرفين فـ ده معناه إن حد فيكم في علاقة حب قمار والتاني مش في دماغه أصلًا، وفي الوقت اللي إنتي بتموتي نفسك علشان خاطره هو شايف إنه إنسان رائع لإنه بيحاول يتهرب منك من غير ما يجرح مشاعرك!

من الأخر كده الحب زي حاجات تانية كتيرة بتكون محتاجة طرفين علشان نحس معناه...

الحب زي الجنس... ماينفعش أقول إني بمارس الجنس وأنا لوحدي!!

الحب زي الصداقة... ماينفعش أقول أنا صديق لفلان وهو ولا بيسأل فيا ولا أنا أفرق معاه ولا بيعرفني حاجة عنه!!

الحب زي حاجات كتير في الدنيا علشان يكون كامل وحقيقي لازم يبقى فيه طرفين... غير كده سميه أي حاجة تانية بس أرجوكي ماتسميهوش حب وما اعتقدش أبدًا إن حد في الدنيا بيدور غير على الحب بالمعنى اللي أنا أقصده غير لو كان مريض!!

خلاصة كلامي...

الحب الحقيقي هو العلاقة بين طرفين مؤهلين لعلاقة اتشدوا لبعض بتفكيرهم الواعي واللا واعي، في الوقت اللي بتندفع فيه مشاعرهم تجاه بعض كل يوم أكتر، وبيثبتوا ده لبعض عن طريق سلوكيات خارجة منهم بكامل إرادتهم.. وظيفتها إنها تقربهم من بعض أكتر.

في الحب كل طرف بيقيم حبه للطرف الأخر بموضوعية عن طريق تقييمه لتفكيره ومشاعره.. وبيقيم حب الآخر ليه عن طريق سلوك الشخص ده ناحيته.

علشان كده

لو إنت مش في علاقة حب بتحقق المعنى ده أنا عارفك إنك هتبدأ تبرر علشان تكمل وأنا بحذرك من دلوقتي وبقولك أقف وقيم علاقتك.



مكونات الحب

الحب زي أي أكلة حلوة بنحب ناكلها في الدنيا.. هو عبارة عن طبخة ليها مكونات ومقادير... وعلى قد ما تكون مكونات الطبخة مظبوطة على قد ما هيكون طعمها حلو وهنستمتع بيها.

وعلى قد ما تكون مكوناتها ومقاديرها مش مظبوطة أو معموله بطريقة مش متناسقة على قد ما الأكلة مش هتعجبنا، ولا هننبسط بيها وهنحاول ناكل منها معلقتين وبعديها نعمل نفسنا إننا شبعنا ومبسوطين علشان مانكملهاش!!

في الفصل ده أنا هناقش معاكم نظرية واحد من العلماء اللي أسسوا أهم نظرية تقريبًا أنا شايفها بتتكلم عن الحب...

العالم ده قدر يحدد مكونات طبخة الحب الحلوة ويعرفنا هيَّ بتتكون من إيه، وده علشان كلنا نعرف المقادير ونقدر نطبخها ونستمتع بطعم الحب الرائع في حياتنا!!

العالم ده اسمه روبرت ستيرنبرغ (Robert Sternberg).

العالم ده أسس الحب على ٣ عواميد أو مكونات أساسية، وعلشان كده سماها نظرية مثلث الحب، ومن خلال نظريته دي قدر يوصل لمعنى الحب من وجهة نظره، كمان قدر يجاوب على كتير من الأسئلة اللي بتشغل معظمنا واللي ليها علاقة بالحب.

كل ده قدر يوصله العالم ده بعد ما عرف يحدد مكونات الحب التلاتة واللي هيَّ في المثلث ده.

الحميمية أو الألفة:

(Intimacy) ودي اللي بيكون مكانها في قمة المثلث

وأنا بشوف إن دي أعمق وألذ وأدفى حاجة في الحب...

بكل ثقة أنا بقولكم إن أنا شايف إن ده أهم مكون للسعادة في الحب.

وعلشان كلمة حميمية ممكن تتفهم غلط فـ المرادف الحقيقي المقصود للحميمية هيَّ الصداقة في الحب.

يمكن الجزء ده في الحب مافيش فيه مشاعر الحب المشطشطة، مافيش فيه الرغبة المولعة، لكن في أهم إحساس في الدنيا. وهو إن كلامكم مشترك، تفكيركم مشترك، مواضيعكم مشتركة، اهتمامتكم مشتركة، وأنشطتكم مشتركة، بتحترموا دماغ بعض، واثقين في بعض، صادقين مع بعض، بتأنسوا في المناقشة مع بعض وبتنبسطوا بيها، تقريبًا دماغكم

قريبة من بعض في كل حاجة، مزاجكم العام كمان بيكون متقارب، أهدافكم حتى في الحياة بتكون مشتركة.

لما المكون ده بيبقى موجود في الحب، بيخليك طول الوقت حاسس إنك عايش مع صديقة أو أخت ليك...

لما تكون الحميمية مش موجودة ومش قادرين تعملوها بتبقى العلاقة بينكم عبارة عن علاقة جنسية لو متجوزين أو كلام حب كتير لو مش متجوزين ووعد والتزام بينكم إنكم تكملوا بدون أي تقارب فكري!

علشان كده أرجوكم إوعوا تتجاهلوا الحميمية بينكم وحاولوا تدوروا على حبيب قبل ما ينفع يكون حبيب كبير ينفع يكون صديق كبير.

الشغف أو العشق (Passion)

وده المكون اللي موجود في الجانب الشمال من قاعدة المثلث (مش عارف روبرت ستيرنبرغ حطه ليه في الجنب الشمال... غالبًا هو عارف إن الجنب ده بيحصل بسببه حاجات كتير شمال)

المكون ده بكل بساطه بيمثل إحساسنا الغريزي بالجاذبية الجنسية ورغبتنا وشغفنا الشديدة تجاه الشخص اللي بنحبه.

هو المكون اللي بيكون عامل زي البهارات اللي بتخلي الأكلة حلوة وطعمه، وهو ده اللي عادةً بيبدأ بيه الحب وهو

كمان اللي بيشطشط الحب وبيخلي ليه طعم.

هو ده المكون اللي بيخلينا وإحنا بنحب مفتونين بحبيبنا وحاسين بهيام وهوس ناحيته وبنكون هنتجنن عليه.

هو اللي طول الوقت بيكون مخلينا متحمسين للعلاقة وبيخلينا زي المجانين بنحس بغضب ساعات، وساعات تانية بنكون في قمة النشوة والسعادة!

هو ده اللي بيخلينا نعاني وهو برضه بيدي مشاعر بهجة غير محدودة!

وطبعًا أنا مش هوصيكم على المكون ده خالص لإن كلنا بنهتم بيه لدرجة إن للأسف كتير مننا ماعندوش مشكلة إنه ياكل طبخة بايظة خالص المهم يكون عليها بهارات حلوة.

لكني برضه هرجع ألفت نظركم لحاجة مهمة...

في الـ ٣ مكونات دول أسرع حاجة بتطور هيَّ العشق لكن كمان أسرع حاجة ممكن تتلاشى هيَّ برضه العشق.

الالتزام (Commitment)

وده بيكون موجود في الجانب اليمين من المثلث

(يمكن علشان اللي بيقرر يلتزم بوعوده في العلاقة، وبيقدر يتحمل المسئولية النفسية والأخلاقية تجاه علاقته بيبقى شخص يمين وعمره ما يكون شمال)

الالتزام ده عباره عن عقد غير مكتوب بين طرفين بيحبوا

بعض وبينفذوه بكل شفافية، وبيكون فحواه إنهم هيكملوا مع بعض إلى الأبد، وإنهم هيحافظوا على حبهم وهيحموه من أي شيء ممكن يفسده، وإنهم كمان مش هيخونوا علاقتهم مهما ضحوا بحاجات كتير في سبيل الحفاظ على التزامهم!!

طبعًا المكون ده ممكن يكون مش ممتع أوي في العلاقة لكن علشان نكون صادقين...

(علاقة من غير التزام يعني مافيش علاقة)

كلمة إرتباط في الأساس جايه من الربط وده معناه إني ربطت حياتي مع شخص وملتزم معاه.

ملخص كلامي

على قد ما العناصر التلاتة دي موجودة مع بعضها بقوة وبتوازن هيبقى ده حب حقيقي وهيكون الحب ده أحلى وأجمل وأقوى حب في الدنيا وكمان هيبقى أكتر حب في الدنيا يدوم.... وعلى قد ما العناصر دي هتكون ضعيفة على قد ما الحب ده هيكون ضعيف وهيفشل.

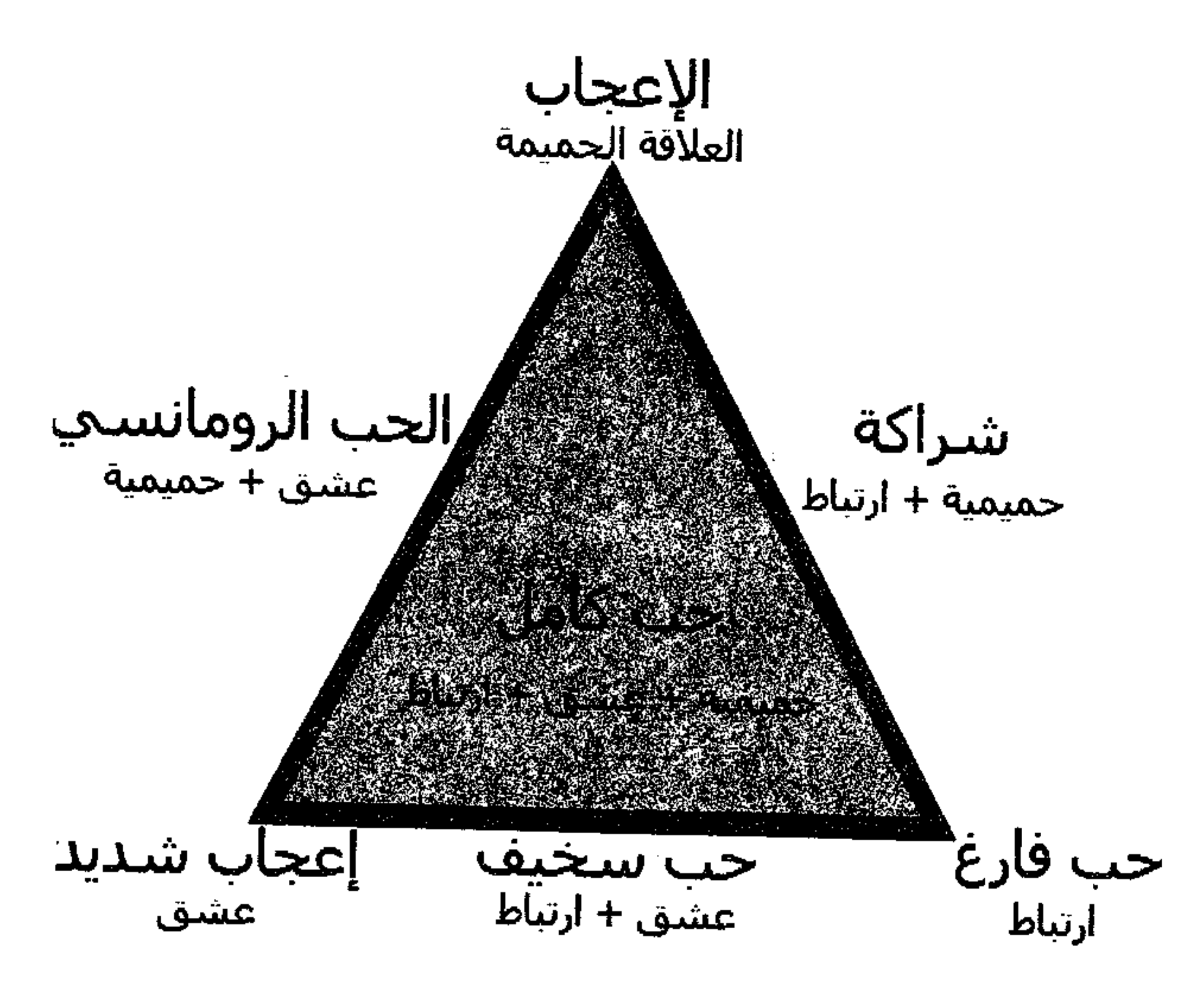
أما بقى لو في حاجة من المكونات التلاتة دول مش موجودين أصلًا فـ ده بيعملنا أكلة تانية إحنا بنضحك بيها على نفسنا وبنقول إنها وجبة حب حقيقية..

لكنها بتكون أنواع تانية من أنواع الحب هنناقشها إن شاء الله في الفصل اللي جاي على طووول.

أنواع الحب

اتكلمنا في الفصل اللي فات عن المكونات التلاتة اللي المفروض تكون موجودة في طبخة الحب الحقيقي الجميلة.

عن طريق المكونات (الحميمية – العشق – الالتزام) هنقدر نستنتج أنواع الحب الثمانية.



النوع الأول:
اللاحب (Non-love)
(لا يوجد مكون)

وده معناه إن مافيش أي مكون من مكونات طبخة الحب موجودة.. لا فيه حميمية.. ولا فيه رغبة.. ولا فيه حتى التزام.. العلاقة اللي بينك وبين الشخص ده زي بالظبط العلاقة اللي بينك وبين أي واحد عادي معاك في الشغل...

وعلى فكرة كتير من الشباب والفتيات اللي عندهم بعض عقد النقص بيتجاهلوا مشاعر الغير وبيبقى ماعندهومش مشكلة خالص إنهم يبقوا في علاقة مع أشخاص حاسين ناحيتهم باللا حب لمجرد إن ده هيشبع نقص عندهم، أوعلشان يزودوا الفريندز اللي عندهم على الفيس بوك اللي ممكن يعملوا لهم لايك!

النوع الثاني:
الميل (Liking) (حميمية فقط)

النوع ده بيبقى في حميمية في العلاقة وبنكون أصدقاء رائعين، لكن للأسف مافيش حاجة بتحصل أكتر من مجرد كوننا أصدقاء.. ورغم إننا نفس دماغ بعض واهتماماتنا واحدة وبنحب نتكلم مع بعض بالساعات، لكن حد فينا أو إحنا الاتنين مش قادرين يكون في المكونين التانيين اللي هو العشق والالتزام ود بيبقى لأسباب كتير هنتكلم عنها إن شاء الله قدام في الكتاب.

النوع الثالث:
الهيام والافتتان (Infatuation Love)
(عشق فقط)

وده الحب اللي إحنا بنقول عليه نزوة.

بنتشد جنسيًا ناحية حد بيوهمنا ويجننا ونكون مخبولين عليه.

قلبنا يدق وجسمنا يرتعش وكل الحاجات المشاعر الحلوة دي أو رغبتنا الجنسية تزيد تجاه الشخص ده، لكن أول ما نتعرف على بعض ونقرب من بعض كل ده بيختفي!

النوع الرابع:
الحب الفارغ (Empty Love)
(التزام فقط)

وده بقى الحب اللي للأسف بيكون بين كتير من الأزواج بعد فترات طويلة من الجواز!

العلاقة بينهم فقط بتكون مجرد التزام نفسي وأخلاقي.. تلاقي الراجل ماعندوش إحساس بالحميمية مع مراته ولا في حتى رغبة وعشق ناحيتها، وكل اللي بيربطهم ببعض هو «عقد» هو مش عايز يفسخه لإنه ماعندوش القدرة أو الرغبة إنه يدفع ضريبته.

وهيَّ كل اللي بيربطها بيه إنها مش عايزة يتقال عليها مطلقة، أو بتكون خايفة من شماتة الناس، أو اللي مخليها مرتبطة بيه هيا رغبتها إن الأولاد يتربوا في مناخ جيد!

وعلى فكرة...

ساعات بعض العلاقات بتبقى كده من البداية.

زي اللي والده أجبره إنه يتجوز بنت عمه علشان الورث، أو اللي متجوزة واحد خليجي لمجرد إنه هيأمن لها مستقبلها!!

كل اللي مخليهم في العلاقة.. مكون الالتزام لإن عقلهم بيكون شايف ولو على سبيل الخطأ إن حياتهم في العلاقة دي هتبقى أحسن كتير من عدمها!

النوع الخامس
الحب الرومانسي (Romantic Love)
(حميمية +عشق)

وده الحب اللي طلبة الثانوي والجامعة بيدوروا عليه..

النوع ده من الحب بيبقى فيه حميمية بينا وبين الأشخاص وبنكون نفس الدماغ.. في نفس الوقت بيكون في عشق وإعجاب كبير ناحية بعض..

الحاجة اللي ناقصة في الحب ده هو الالتزام، والأيام اللي بيقضوها مع بعض يا إما بتعمل التزام وياخدوا قرار إنهم يكملوا مع بعض...

أو مش بيعرفوا يحققوا أدوات الالتزام ف بينفصلوا أو بيفضلوا عايشين في قصة غير منطقية زي ما هما.

الحب الرومانسي ده هو الحب اللي بنشوفه في الأفلام والمسلسلات التركي والهندي.

وعلى فكرة النوع ده كلنا بنحبه لكذا سبب..

أولًا: لإنه من أكتر الأنواع اللي بيتعمل عليها أعمال فنية رائعة وبنقرأ عنها قصص عظيمة بتخلينا نتمنى نعيش فيها.. وكمان لإننا كلنا بنحن لمرحلة الطفولة اللي كنا بناخد منها السعادة بدون التزام وبدون ما يكون مطلوب مننا حاجة والمرحلة دي بتوفر ده.

النوع السادس

الحب الرفاقي (Companionate Love)

(حميمية + التزام)

ده بقى النوع اللي بيعيش فيه معظم الأزواج اللي فوق الخمسين والستين.

الموضوع بالنسبة لهم بيبقى عبارة عن علاقة حميمة وصداقة وطبعًا بيبقى في التزام بينهم إنهم يكملوا مع بعض..

تلاقيهم ينزلوا يشتروا حاجات من السوبر ماركت مع بعض... يروحوا للدكتور مع بعض... يتغدوا مع بعض ويعدين

يطلعوا يشربوا الشاي في البلكونة وهما بيحكوا في مواضيع كتير مابتخلصش... في عز البرد تلاقيهم قاعدين جنب بعض بيتفرجوا على التلفزيون.. بكل بساطة اتحولت العلاقة بينهم إلى إنهم اتنين أصدقاء بيأنسوا بعض.

وعلى فكرة ساعات النوع ده كمان بنشوفه في الشباب اللي مثلًا غاويين ندوات ثقافية أو مزيكا أو ثورجية... بنلاقيهم بيتجوزا بعض بس علشان هواياتهم مشتركة ومختلفة عن اللي حواليهم والنوع ده عادةً بياخدوا قرار الجواز بعد ما يفضلوا سنين كتير أصدقاء ومن غيرعشق حقيقي!

النوع السابع
الحب الأحمق (Fatuous Love)
(عشق + التزام)

ده النوع اللي عبارة عن عشق والتزام فقط!

نوع الحب ده بقى بتاع العيال المتهورة.. العيال اللي ماشيه ورا قلبها أو ورا أعضاء تانية عندها.

وده بقى بيحصل لما يكون واحد شاف واحدة النهاردة واتجنن عليها وكان نفسه يعرفها، وقرر تاني يوم يروح يخطبها ويتجوزها بعد كده بكام شهر!

أو واحد شاف واحدة عجبته بترقص في الفرح النهاردة... سأل عليها في الفرح... جاب نمرة أبوها تاني يوم... اتقدم

لها الخميس اللي بعده... خطب ولبس دبل الخميس اللي بعديه... اتجوزها بعد كام شهر!

أنا عارف إن أنا بحبطكم لإن المشكلة إن ناس كتير بتكون فاكرة الطريقة دي رائعة، لكن للأسف لو مشاعر العشق اللي جوايا دي انتهت هلاقي نفسي لبست في التزام مدى الحياة لمجرد حركة تهور.. الموضوع مش لعبه يا أصدقائي.

النوع الثامن
الحب الكامل (Consummate love)
(حميمية + عشق + التزام)

ده بقى الحب الرائع واللي أنا بدعي ربنا إن يرزقنا كلنا بيه.. ده الحب اللي كلنا عايزينه... ده اللي بيكون في حميمية وصداقة وتفاهم مع الشخص اللي بحبه وده الحب اللي بيبقى فيه عشق وعاطفة كبيرة في نفس الوقت تجاهه وكمان في التزام ما بيننا وكل واحد بيوفي بالتزامه.

لو حد فيكم ربنا أكرمه بالحب ده ضروري يعرف إنه نال نعمة كبيرة... وأرجوك لازم تحافظ عليه...

نصيحتي ليك:

لو حسيت إن أحد المكونات قلت شويه فـ ده شيء طبيعي... لكن ضروري تشتغل على العلاقة أكتر لحد ما ترجعها تاني للمكان الرائع اللي ربنا أكرمك في إنك توصله.

ليه لازم نحب؟؟؟

أنا كطبيب نفسي بيعتمد شغلي في الأساس على تقبل الآخر مهما كان إختلافه معايا، وده لإني بكل بساطة من غير ما أتقبل مريضي عمري ما هقدر أعالجه ولا هعرف أساعده على التغيير!

أكيد قابلني حاجات كتير في البداية ممكن ماكنتش قادر أتقبلها بصورة كاملة، وده كان بيخليني أدرب نفسي أكتر على فضيلة التقبل، لكن بعد سنين في المجال ده بقت الحاجات اللي بتستفزني قليلة جدًا، ماعدش في كلام بيفاجئني، وماعدش في حواديت بتشعل فضولي، وماعدش في إنسان مهما كان ومهما قال هيقدر يستفزني بسهولة.

لكن بيني وبينكم كده... في حاجات لسه أول ما بتتقال، وفي بعض الشخصيات أول ما بتعامل معاهم لسه بيقدروا يستفزوني..

في جمل كده أول ما بسمعها بلاقي نفسي استفزيت واتعصبت.

أقولكم على حاجة....

تقريبًا واحده من أشهر الجمل اللي ممكن اسمعها وتعصبني...

هو إني لما أسأل شاب أو بنت في مرحلة العشرينات أو التلاتينات «إنت مرتبط ولا لأ؟»

ألاقيه يقولي «أنا مش مرتبط ومش بفكر في الإرتباط.»

دي أكتر كلمة في الدنيا ممكن فعلًا تستفزني ومش بيكون عندي استعداد إني أتقبلها بالمرة.

لإنك لو مش مرتبط في المرحلة دي فـ إنت عندك مشكلة وأكيد هتحاول تدور لها على حل أو ممكن ندور ليها مع بعض على حل... لكن لو بتقولي أنا مش بفكر في الإرتباط فـ دي بقى مصيبة، سواء الكلام ده من قلبك وإنت تعنيه، أو من ورا قلبك وإنت بتقول كده بس على سبيل التناكة أو الخجل!

أه... برضه هيبقى مصيبة حتى لو إنتي بتقولي الكلام ده على سبيل الكسوف والخجل...

لإن مش المفروض ولا من الطبيعي خالص إننا نخجل من مشاعرنا أو نخجل من احتياج أساسي لينا!

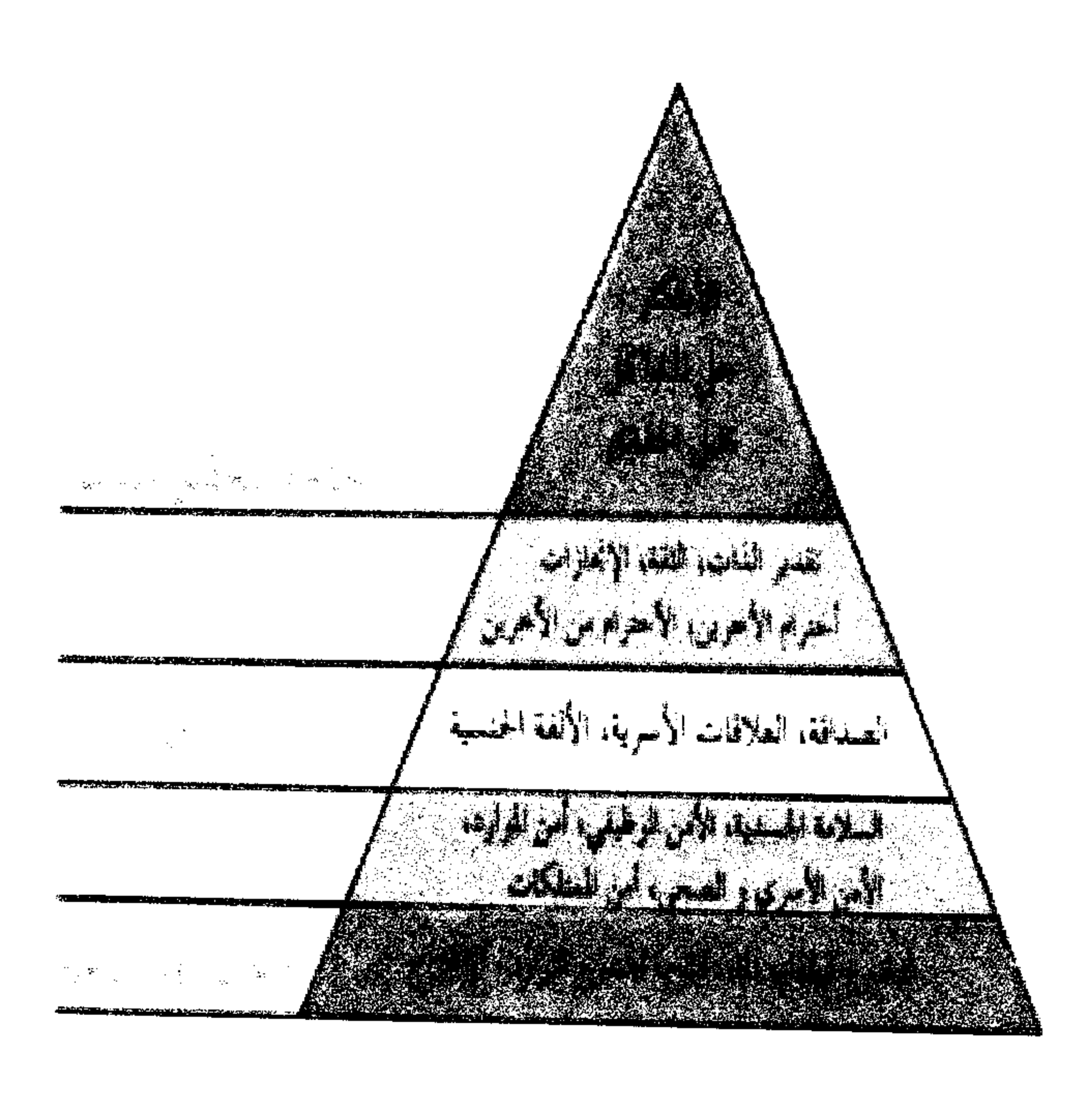
الموضوع بالنسبة لي كأني بسأل حد «إنت بتاكل كويس ولا لأ؟؟»

فـ تيجي تقولي «أنا لا باكل ولا هفكر أكل!»

أو كأني بسأل مريض عندي «إنت بتنام كويس ولا لأ؟؟؟»

ييجي يقولي «أنا لا بنام ولا بفكر أنام أصلًا!»

ممكن ألاقي حد ييجي يقولي «لا يا دكتور الموضوع مختلف.. دي احتياجات أساسية لينا لكن الحب مش احتياج أساسي.. إزاي نساويهم ببعض؟؟؟».



تحب أجاوب حضرتك بصراحة؟؟؟

الحب من أهم الأشياء لحياتنا... ويمكن تكون كمان أهميته في حياتنا زي أهمية الأكل والشرب ويمكن تكون أكتر! أنا معاك إن مافيش حد بيموت بسبب الحب لكن برضه مافيش حد طبيعي بيعرف يعيش كويس من غير حب. بالإضافة إن ده يمكن يكون رأيي الشخصي لكنه كمان رأي كتير من علماء النفس زي مثلًا «إبراهام ماسلو» اللي عمل نموذج لهرم أو سلم احتياجاتنا كبني أدمين واللي أي إنسان طبيعي بيسعى لتحقيقها علشان يحس براحة وأمان واستقرار في الحياة، ومن غير ما نحقق الاحتياجات دي هنفضل عايشين في قلق وتوتر ومش هنحس إننا على قدر كبير من السعادة.

الهرم ده بيبدأ بالسلمه الأولى وهيَّ احتياجاتنا الأساسيه واللي لما تتحقق وتكون مريحانا بننساها ومش بنفكر فيها لإننا بنكون مشغولين بالسلمه التانية في سلم الهرم.

الهرم بيبدأ باحتياجاتنا الأساسية اللي هيَّ «حاجاتنا الفيسيولوجية» واللي زي ما فيها التنفس والطعام والشراب والنوم والإخراج فيها كمان الجنس واللي بنمارسه عادةً مع اللي بنحبهم!

لما بنحقق السلمه دي بنركز مع السلمه التانية وهيَّ اللي بتحقق «حاجتنا للأمان» واللي بيبقى فيها «الأمان الأسري» واللي برضه بتتحقق عن طريق الحب!

هنطلع درجة كمان في السلم هنلاقي فيها «احتياجاتنا الاجتماعية» وده اللي جزء كبير منها بيتحقق عن طريق «علاقاتنا الأسرية وعن طريق إحساسنا بالألفة الجنسية» واللي أكيد برضه مش هتتحقق غير من طريق الحب!

هنطلع درجه كمان في السلم هنلاقي فيها «احتياجنا للتقدير» وده اللي جزء كبير منه بيتحقق عن طريق إحساسنا «بالثقة، وتقدير الذات وكمان عن طريق احترامنا للأخرين واحترام الأخرين لينا» وبرضه ده كمان عمرنا ما هنحسه فعلًا من غير حب حقيقي!

يعني من الأخر كده سواء كنت تافه أو سواء كنت عميق فـ إنت طول الوقت في حاجة ماسه جدًا للحب.

علشان كده

لما تيجي تقولي أنا مابفكرش في الحب وإنت مش مرتبط فـ كأنك بتقولي بالظبط أنا شخص مضطرب نفسيًا مش موجود على الهرم أصلًا وماليش أي احتياجات في الحياة!

الكلمه اللي هفضل أقولها وأرددها من دلوقتي لحد أخر يوم في عمري...

الإنسان الطبيعي حاجة من تلاتة...

١. يا إما عايش في قصة حب...

٢. يا إما بيدور على قصة حب أو نفسه فيها...

٣. يا إما بيتعافى من قصة حب...



الحب اللي ينفع
والحب اللي ماينفعش!

في البداية أنا هتعامل مع الحب على أساس إنه شيء مهم وأساسي في حياتنا بنفس أهمية الأكل والشرب، وهرجع أطرح السؤال بطريقه تانية....

إمتى ينفع ناكل وإمتى ما ناكلش؟؟؟

الاجابة طبعًا البديهية اللي هتطرق لذهن أي حد، إننا لما نكون جعانين هناكل ولما نكون شبعانين مش هناكل.

بس أقولك على حاجة...

على فكرة مش هيَّ دي الاجابة الصحيحة أو بمعنى أصح مش هيَّ دي الإجابة الكاملة

إحنا آه بناكل لما نكون جعانين... بس مع الجوع لازم تكون في حاجات تانية كتير بس إحنا ممكن نكون مش واخدين بالنا منها..

رغم إحساسنا بالجوع بس في حاجات في الأكل ذات نفسه ممكن تمنعنا عن الأكل، وفي حاجات فينا ممكن تمنعنا عن الأكل، وفي حاجات كمان في الظروف اللي حوالينا تقدر تمنعنا.

هيَّ دي الحاجات اللي بصورة كبيرة رغم جوعنا الشديد تقدر تحدد إمتى ينفع ناكل وإمتىماينفعش.

يعني مثلا لو إحنا جعانين جدًا لكننا عرفنا إن الأكل ده في سم وهيأذينا هل ينفع ناكله؟

لو إحنا جعانين جدًا وعرفنا إن الأكل ده حرام هينفع ناكله؟

لو إحنا جعانين جدًا وعرفنا إن الأكل ده كان في القمامة أو معمول بطريقة مقرفة هينفع ناكله؟

طب لو إحنا جعانين جدًا وعرفنا إن الأكل ده بتاع واحد تاني وغلبان برضه أو حتى مش غلبان هينفع نسرقه وناكله؟

طيب لو إحنا جعانين جدًا لكن عندنا مرض ما والدكتور قالنا لو كلتوا الأكله دي فيها خطر على حياتكم هينفع ناكله؟

طيب لو إحنا جعانين جدًا لكن إحنا في نهار رمضان وصايمين هينفع ناكله؟

طيب لو إحنا جعانين جدًا بس في مكان ماينفعش ناكل فيه زي إننا نكون في امتحان هنسيب الامتحان أو هينفع ناكله؟؟؟

طيب اللي يخلينا ماناكلش رغم إننا بنكون جعانين وهنموت من الجوع، لكننا بنقدر نتحمل إحباط الجوع لإن ده مش الوقت المناسب في حياتنا إننا ناكل.

للأسف كلنا بنقدر نعمل كده في الأكل لكن بننسى أو بنتناسى نعمل كده في الحب، وللأسف ده اللي بيخلينا نبدأ نبرر لنفسنا دخولنا في..

حب مسموم: زي إننا نحب حد مش مناسب على الإطلاق.

أو حب حرام: زي حب بتحصل فيه حاجات منافية للدين والأخلاق أو حب حد من دين تاني.

أو حب بتاع واحد تاني: زي اللي بيحب واحدة مخطوبة أو متجوزة.

أو حب مقرف: زي حب القمار أو حب حد أقل مننا كتير أو حب حد مدمن أو شخص ماعندوش أخلاق.

لو إنت جعان للحب برضهماينفعش تخش في حب ممكن يكون فيه خطر على حياتك ومستقبلك أو تحب حد في زمان أو مكان غير مناسب..

للأسف ناس كتير مننا بعد ما بتقع في الحب ده بيفضلوا يبرروا حبهم رغم إن مافيش مبرر لده.

لإن لو كان الأكله اللي هياكلها طبيعتها زي طبيعة الحب اللي هو فيه ماكنش هيفكر أبدًا ياكلها، حتى لو كانت أحلى أكله في الدنيا.

نصيحتي ليك....

لو إنت حاسس إن الأكله اللي قدامك فيها مشكلة إوعى تحبها وإوعى تفكر تاكلها... إحنا في الأول بيكون عندنا القدرة إننا نوقف أي علاقة... وإوعى تبرر علشان تكمل في شيء خطر عليك واعرف

(إن آفة الحب التبرير)

(مهما كنت جعان حب إوعى تخش في حب هيخلي حياتك أسوأ)

إيه أفضل توقيت للحب؟

من أكتر الحاجات اللي أنا بتسأل فيها.. وأكيد بيتسأل فيها أي حد يعمل في مجال الصحة النفسية هو السؤال ده.. إيه هو التوقيت المناسب للحب؟؟

ناس كتير هتلاقيها مقتنعه إقتناع كلي وجزئي إنماينفعش حد يحب قبل مايخلص كلية وجيش ويعمل ماجيستير ودكتوراة وياخد جايزة نوبل وياخد كاس العالم! وناس تانية شايفه إنه ما دام الواحد بلغ يبقى يحب براحته، وناس تالتة واخدة الإجابة الوسط ومقتنعين إن من حقكم تحبوا ما دام دخلتوا الجامعة.

وأعتقد إن حضرتك دلوقتي مستني تعرف إيه رأيي في الموضوع ده، وإيه رأي الطب النفسي في ده؟؟؟

وقبل ما تعرف رأيي أنا هطلب من كل واحد فيكم إنه يعيش مع النظرية النفسية دي، واللي أنا شايفها واحدة من أهم النظريات اللي وضعت في تاريخ علم النفس.

وصدقوني بعد ما تعيشوا النظرية دي وتفكروا فيها هتلاقوا نفسكم بصورة كبيرة قادرين تجاوبوا على السؤال المهم أوي ده...

النظريه دي أسسها واحد من علماء النفس اسمه «اريك اريكسون» وكان مسميها مراحل النمو النفسي الاجتماعي.

العالم ده شاف إننا في كل مرحلة في حياتنا بيكون عندنا تحدي معين وده بيخلق عندنا أزمة تجاه التحدي ده.

وأول ما بنقدر نجتاز التحدي ده بتتحل الأزمة وبنكون مؤهلين إننا ندخل في المرحلة والتحدي اللي بعديه.

ولو فشلنا في التحدي ده بنفضل عايشين في نفس الأزمة، وطبعًا عدم اجتيازنا للتحدي ده بيأثر على نمونا النفسي الاجتماعي بصورة كبيرة.

التحديات دي بتبدأ في السنه الأولى من عمرنا!

في التوقيت ده من عمرنا بنبدأ نخش في التحدي النفسي الأول لينا في الحياة وهو تحدي (الثقة في مقابل عدم الثقة)

لو أخدنا في المرحلة دي حنان ورعاية من الوالدين بصورة مناسبة هنقدر نجتاز التحدي الأول لينا في الحياة وهو تحدي الثقة.

وده لإن اجتيازنا للتحدي ده بيخلينا نبدأ نثق في بابا وماما اللي قدروا يدونا الحنان والرعاية اللي إحنا محتاجينها.

ونتيجه لتولد ثقتنا فيهم بنبدأ كمان نثق بعد كده طول عمرنا في الناس اللي حوالينا.

ولو ماقدرناش نجتاز التحدي ده بنفضل في مرحلة عدم الثقة ومش هنحس بالثقة في نفسنا أو مع أي علاقة بعد كده ممكن نخشها!

في السنه التانية من عمرنا وبعد ما نتخطى التحدي الأول بنبدأ نخش في التحدي التاني وهو «الاستقلال مقابل عدم الشعور بالأمان» وخصوصًا إننا بنكون بدأنا نمشي ونتحرك بعيد عن مامتنا ونعمل حاجات خارج محيطها.. فلما بنتشجع من أهلنا على إننا نستقل ونتحرك بعيد عنها، بيبدأ يتكون جوانا حب الاستقلال، وبنبدأ نؤمن بنفسنا إننا نقدر نتعامل في الحياة لوحدنا بـ استقلالية.

ولما أهلنا بيخوفونا أو بيمنعونا أو مش بيشجعونا على الاستقلاليه ومش بيدونا رسالة إننا نقدر نعتمد على نفسنا في الحياة لوحدنا، بنبدأ مايكونش عندنا استقلالية.

بالعكس بيكون عندنا طول الوقت شعور بالخجل وعدم الأمان، وبالتالي ده هيأثر على فكرة إننا نستقل بعد كده بنفسنا في الحياه قدام، أو إننا نقدر نبدأ أي علاقة جديدة من خير خوف أو شك أو خجل.

مع السنه التالتة ولحد ٦ سنين وبعد ما نعدي التحدي التاني بنبدأ نخش في مرحلة التحدي التالت وده اللي سماه «اريكسون» تحدي _المبادرة مقابل الشعور بالذنب_ وده لإننا في المرحلة دي بيكون عندنا ميل للمبادرة وشغوفين بأي شيء جديد وعايزين نعرفه بعمق، وكمان عايزين نعمل حاجات كتير جديدة.

فـ لو قدرنا نجتاز التحدي ده وأهلنا شجعونا على كده بيبدأ يتكون عندنا في شخصيتنا قدرة على المبادرة هتساعدنا قدام إننا نقدر نبادر لعمل علاقات مع العالم اللي حوالينا.

أما بقى لو ماعرفناش نتعلم المبادرة أو أهلنا كسروا المبادرة بتاعتنا وحسسونا بالذنب فـ ده بيولد جوانا شعور بالذنب إننا فكرنا نبادر في حاجات غلط بالنسبة لأهلنا.

ونتيجة لكده بيبدأ يتولد جوانا عدم القدرة على المبادرة في أي شيء جديد عايزين نخشه أو أي علاقة جديدة حابين نوصلها.

لما عمرنا بقى يتراوح بين ٦ لـ ١٢ سنه بنخش في التحدي الرابع وهو تحدي _المثابرة مقابل الشعور بالدونية_ وده لإننا في التوقيت ده بنحاول وبنثابر علشان نوصل للإنجاز اللي إحنا عايزينه، وخصوصًا إننا في التوقيت ده من عمرنا بقى عندنا الإمكانيات والقدرات الذهنية والعملية اللي تمكننا من الدراسة أو إننا نتعلم مهنة ونتطور فيها.. فـ لو قدرنا نجتاز

التحدي ده عن طريق إننا ندرس كويس أو إننا نتعلم صنعه، هنقدر ننجح في تحدي المثابره وهيبقى عندنا قدام ثقة بنفسنا إننا نثابر علشان نوصل للي إحنا عايزينه سواء مكانه إحنا عايزين نوصلها، أو علاقة إحنا عايزين ننجحها.

أما بقى لو ماعرفناش ننجح في التحدي ده فبنبدأ نعيش إحساس سيئ بالنقص والضعف والدونية وده طبعًا هيمنعنا إننا نخش في أي علاقة صحية.

مع البلوغ وفي أثناء سن المراهقة وخصوصًا خلال الفترة من ١٢ لـ ١٨ سنة بنخش في التحدي الخامس وهو تحدي _الهوية مقابل غموض الدور_ بنلاقي نفسنا عمالين ندورعلى هويتنا، وعلى الدور اللي هنعرف نقوم بيه كويس في المجتمع.. في المرحلة دي التحدي بتاعنا بيكون محصور في الاجابة على سؤالين بنحاول طول سنين مراهقتنا نجاوب عليهم..

أنا مين؟؟ وعايز إيه؟؟

لو قدرنا نجاوب على السؤالين دول هنكون عرفنا نجتاز التحدي ده بنجاح، ولو ماقدرناش نجاوب هنعيش في معضلة أزمة هويتنا وهنكون ساعتها مش لاقيين نفسنا فـ إزاي هنكون مؤهلين إننا نخش في علاقة؟؟

بعد ما نجتاز التحدي ده بنبدأ نخش في التحدي السادس وده اللي أنا بشوفه واحد من أهم التحديات على الإطلاق لإن في التحدي ده هيبدأ دورنا يتغير بصورة كبيرة.. وبعد ما بقى عندنا المؤهلات اللي تساعدنا إننا نعيش بصورة كويسة في الحياة وعرفنا إحنا مين وعايزين إيه.. بنكون مؤهلين إننا نتحمل مسئولية علاقة حميمة مع شخص أخر.

علشان كده التحدي ده اسمه (الألفه في مقابل العزلة)

وبيكون المطلوب مننا في التحدي ده إننا نقرر نختار بين إننا نعيش وحيدين منعزلين أو نعيش في علاقة حميمية مليانة بالألفة والمودة والرحمة مع إنسان تاني.

وهو ده بقى التوقيت المناسب للحب.

اللي بيجتاز التحدي ده بأمان بيخرج منه متجوز أو في علاقة حميمة، وبيكون مستعد يخش في تحديات جديده مافيش مجال لذكرها دلوقتي، واللي مش بيعرف يجتاز التحدي ده بيفضل في مرحلة العزلة وعايش لوحده!

ودلوقتي بقى هسألك وأقولك... هل قدرت تستنتج الاجابة على سؤال الفصل؟؟ هل حضرتك قدرت دلوقتي تعرف إيه هو أفضل توقيت للحب؟؟؟

طيب خليني أساعد الناس اللي ماعرفتش تستنتج أو الناس اللي ممكن ماتكونش فهمت قصدي كويس...

مافيش حاجة اسمها أفضل توقيت للحب... في حاجة اسمها تحديات أنا عرفت اجتازها بنجاح لغاية ما وصلت لتحدي الحب والألفه فـ يبقى ده معناه التوقيت المناسب للحب، ولو ماعرفتش اجتازها يبقى لازم اجتاز التحديات دي الأول.

لازم في الأول تجتاز تحدي الثقة وتكون واثق في نفسك وعلاقاتك؛ وبعد كده تجتاز تحدي الاستقلالية وتكون عندك قدرة إنك تستقل بنفسك بدون اعتماديه.. وبعد كده تجتاز تحدي المبادرة وتكون عندك قدرة على المبادرة في حياتك.. وبعد كده تجتاز تحدي المثابرة وتكون مؤهل على المثابرة في حياتك لإنك هتشوف في حياتك حاجات صعبة كتير! وبعد كده تجتاز تحدي معرفة هويتك ودورك في الحياة وتعرف إنت مين؟ وعايز إيه؟؟

بعد كده إبقى تعالى قولي أنا عايز أرتبط...

والله لو التحديات دي قدرت تعديها بنجاح وإنت عندك ١٥ سنة يبقى ده توقيت مناسب ليك للحب وماعنديش أي مشكلة مع إرتباطك وعلاقتك هتنجح إن شاء الله.. ولو إنت ماعرفتش تعدي التحديات دي بنجاح حتى لو عندك ١٠٠ سنة فـ إنت شخص ماتستحقش نعمة الحب ولازم تطلب مساعدة علشان تقدر تتعامل مع تحدياتك وتجتازها.

أنا عارفك إنك هتسأل دلوقتي وتقول.. هو في حد يقدر يحقق تحدياته دي وهو عنده ١٥ سنة؟؟؟

آه، في ناس بتعرف تعمل كده...

أشهر مثال على كده الولد اللي أخد احتواء وثقة من أهله، وساعدوه بعد كده على استقلاليته، وكانوا بيخلوه يلعب في الشارع أو الغيط فـ أخد المبادرة، وبعد كده اتعلم صنعه أو اتعلم الفلاحة وبقى عنده مثابرة، وعرف دوره اللي هيقوم بيه في المجتمع وبقى ولد كسيب وهو عنده ١٥ سنة.

(علشان كده الزواج المبكر اللي كان بيحصل زمان كان بيكمل ومابيفشلش)

مثال تاني:

بنت أخدت احتواء من أهلها فـ بقى عندها ثقة في العالم، وأهلها عرفوا يشجعوها في السنة التانية على الاستقلال، وكمان اتشجعت على المبادرة في لعبها مع إخواتها ومع عيلتها، وكانت شاطرة في المدرسة فـ اتعلمت المثابرة، وكانت بتهتم بإخواتها الصغيرين وبتساعد مامتها في شغل البيت ولما دخلت الجامعة اشتغلت في ماي واي وعرفت دورها وهويتها ناحية أسرتها وناحية عملها، دي برضه بتكون مؤهلة للحب.

في نفس الوقت هتلاقي ولد عنده ٣٠ سنة لكنه ماعندوش ثقة في نفسه أو في أي علاقة، أو ولد تاني مامته من خوفها وقلقها عليه حمته من الاستقلالية والمبادرة، وخلته مايتعلمش أي حاجة مفيده في حياته، وأهله دخلوه بعد الثانوية اللي سقط فيها ٣ سنين معهد خاص بينجح فيه ما دام دفع المصاريف، وهو أصلًا لا بتاع شغل ولا عنده استقلالية ولا مبادرة ولا مثابرة ولا عارف هو مين ولا عايز إيه وعمال يفكر طول الوقت في مشاريع تافهه، وييجي أخر اليوم ياخد من مامته فلوس علشان يجيب سيجارتين الحشيش وينزل يقعد على القهوة مع أصحابه طول الليل!

أهو النموذج ده لو عنده ١٠٠ سنة فـ لسه ماجاش الوقت المناسب للحب ليه لإنه ماتخطاش تحدياته اللي قبل تحدي الألفه مقابل العزلة.

وصيتي ليكم:

لو إنت شايف إن الوقت غير مناسب وإن لسه في تحديات لازم تتنجز قبل الحب ماتستعجلش، واعرف إن في قاعده بتقول (من استعجل الشيء قبل آوانه عوقب بحرمانه)، وإوعى برضه تبرر لإني لسه قايلك إن (آفة الحب التبرير)



هل الحب في القلب ولا العقل؟

الفصل ده أنا بطرح فيه واحد من أهم الأسئلة الفلسفية اللي اتسألت عبر التاريخ.

كتير مننا سأل نفسه السؤال ده وكتير مننا برضه مالقاش ليه إجابة مقنعه تشفي تعطشه للمعرفة الحقيقية!

السؤال ده اتحول مع بعض الناس لسؤال سقراطي.. زي بالظبط سؤال «هل البيضه جت الأول ولا الفرخة؟»

بس خلينا نكون متفقين إن السؤال ده فعلًا الاجابة عليه مهمة جدًا لأي إنسان في الكون عايز يفهم بجد حقيقة الحب... وطبيعة الحالة اللي أكيد مر بيها في يوم من الأيام...

ده كان واحد من أكتر التساؤلات اللي كنت بدور ليها على اجابة لمدة سنين كتير وخصوصًا خلال فترة مراهقتي.

فضل معايا السؤال ده طوال مرحلة الثانوي وماكنتش لاقي له إجابة!

وبعد ما دخلت كلية الطب أنا فاكر كويس اليوم اللي قررت أطرح فيه السؤال ده على أحد معيدين الطب النفسي في أحد المجموعات اللي كانت بتتعملنا في مادة العلوم السلوكية وأنا في سنة تانية طب!

ويمكن لإن المعيد اللي أنا سألته كان لسه بادئ مشواره في مجال الطب النفسي..

وعلى فكرة..

دلوقتي هو واحد من الأطباء الناجحين جدًا في مجال الطب النفسي لكنه ساعتها أجابني اجابة غير شافية بالمرة!

لقيته بيقولي..

المفروض المخ هو العضو المسئول عن الحب من الألف للياء... لكن برضه عايز تعرف دور القلب فـ أنا بطلب منك تستشير أحد أطباء القلب.

وطبعًا لما اتجهت لأحد أطباء القلب علشان أسأله لقيته بيجاوبني ويقولي...

اسأل طبيب للأمراض النفسية.. ولقيته بعد كده فضل يسألني في حاجات معقده عن القلب علشان يحبط تفكيري ويعلن أمام نفسه إن عنده علم كبير وإن أنا شخص فاشل دماغي فاضية!

للأسف مارست ساعتها واحدة من عادتي السيئه وقررت إني مش هسأل السؤال ده تاني لحد.

قررت إن أنا هفضل أفكر في السؤال وأحلل إجاباتي لحد ما أكيد السؤال ده هيجاوب على نفسه بالطريقة اللي ترضيني في يوم من الأيام.

مع مرور السنين

وبعد ما كبرت واتخرجت واتخصصت في مجال الطب النفسي قررت أطرح السؤال ده تاني وتالت وعاشر...

لكن للأسف مع انشغال المتخصصين في مجالنا بوظائف المخ الكتيرة ودورها في حياة الإنسان وفي صحته النفسية.. كانت الاجابة اللي بتتقال ليا هيَّ إن المخ طبعًا هو المسئول.

طبعًا تفسير إن المخ هو العضو المسئول عن حبنا كان بالنسبة لي تفسير غير مرضي على الإطلاق وده لأسباب أنا شايفها أسباب منطقية..

أولًا: فكرة إن المخ هو المسئول عن الحب دي فكرة ساذجة جدًا ولا تعني شيء بالنسبة لي!

ما هو كلنا عارفين إن المخ مسئول عن كل حاجة في الحياة... وده طبعًا مش محتاج نصاحه ولا علم يعني!

لو بطريقة التفكير الساذجة دي حكمنا على الأمور.. يبقى لازم نتجاهل دور كل أعضائنا... لإن أي عضو في جسمنا بيعمل تحت سيطرة المخ.

بطريقة التقييم دي المفروض أقولكم دلوقتي إن أنا وأنا بكتب الفصل ده بكتبه بمخي... ولما أقرر أمشي بمشي بمخي.. ولما باكل فـ برضه باكل بمخي... وأي حاجة بعملها بتكون فعلًا بمخي!

طبعًا المخ مسئول عن كل شيء الإنسان بيعمله ويحس بيه.. هو القائد وباقي الأعضاء هما عبارة عن جنود بينفذوا أوامره... وهو كمان القائد اللي الجنود بتعرض عليه أمورها وتحدياتهم وهو اللي بيختار القرار المناسب اللي هيتنفذ.. لكن برضه ده مايمنعش إن كل عضو ليه وظيفه... ومش معنى إن الأمر جاي من مخنا يبقى المخ هو فقط المسئول عنها.. القائد من غير جنود عمره ما هيحارب... وعمره ما هيحقق أي حاجة... وعمره كمان ما هينتصر في معركة.

أجهزتنا وأعضائنا الإرادية واللا إرادية كلها بيتم التحكم بيها عن طريق المخ لكن من غيرهم مافيش حد هيقدر يقوم بتنفيذ مهام المخ..

يعني من الآخر كده...

المخ كل وظيفته في حياتنا إنه يستقبل المثيرات اللي جاية من أعضاء عندنا مختلفة ويقيمها ويدرسها... ويقرر على هذا الأساس إنه يطلب من الأعضاء المختلفة التصرف بالطريقة اللي هو شايفها مناسبة.

لكن هتفضل الأعضاء دي هيَّ اللي بتستقبل وهيَّ اللي بتنفذ الأمر!

طيب هل كلامي ده معناه إن العضو الأساسي المسئول عن مشاعرنا دي هيَّ القلب؟؟؟

برضه لأ مش ده التفسير اللي يقنعني..

الحب في الأساس أنا شايفه عملية معقدة جدًا ليها ٣ مناطق أساسية في جسمنا مسئولة عنها... وكلهم بيتم التحكم بيهم عن طريق المخ زي أي حاجة تانية في جسمنا.

المناطق الثلاثة الأساسية دي أماكنها على حسب تقسيمة جسمنا واللي بيتقسم لـ ٣ أقسام..

- **المنطقة الجنسية:** واللي هيَّ منطقة النصف السفلي من جسمنا واللي بتمتد من الحوض لحد رجلينا.
- **منطقة القلب والبطن:** ودي منطقة الجذع كاملة.

- **منطقة الرأس والمخ:** ودي بتشمل الرقبة وحواسنا كلها بما فيها المخ.

إزاي بيحصل الحب وإيه أماكنه؟؟؟

المرحلة الأولى: الموضوع في البداية بيبدأ من منطقة الرأس والمخ عن طريق حواسنا الرئيسية زي.

- **حاسة البصر:** وهو إننا نشوف بعينينا شخص من الجنس اللي بنفضله.
- **حاسة السمع:** وهو إننا نسمع بأذننا كلام شخص من الجنس المحبب لينا أو حتى نسمع عنه.
- **حاسة الشم:** وهو إننا نشم بأنفنا رائحة مميزة من الشخص اللي من الجنس المحبب لينا.
- **حاسة اللمس:** وهو إننا نلمس شخص من الجنس المحبب لينا.

أي حاجة من الحواس دي بتنقل اللي حست بيه وبتبدأ تنقل اللي حست بيه للمخ.

المرحلة الثانية: بيبدأ المخ يحلل المعلومات دي وبعد ما يحللها بيبدأ يوزع المهام على الأعضاء المسئولة عن عملية الحب.

طبعًا مخنا فاهم كويس أوي إن الغرض الأسمى من الحب... والأساس اللي بتقوم عليه العلاقات مع الجنس الآخر هو بقاء نوعنا عن طريق الجنس والتكاثر.

المخ بيوجه أوامره المبدئية ناحية المنطقة الجنسية للشخص ويحفزها وده لسببين...

وهو إن ده الهدف الأسمى من العلاقة بين الذكر والأنثى زي ما قولنا هيَّ الجنس...

كمان لإن ده الأسهل في التقييم.. وده لإن التقييم الجنسي المبدئي بيكون شيء معتمد على مقاييس شكلية سهلة التقييم لإن المعلومات اللي بتكون عنده ساعتها جاية من الحواس فقط زي النظر أو السمع...

بعد كده المخ بيكمل عملية تقييمه وهيرجع يقيم الهدف مرة تانية... وهيبدأ يسحب من الطاقة التحفيزية المبدئيه اللي وداها كلها للمنطقة الجنسية.. أو هيسيب الطاقه التحفيزية دي زي ما هيَّ!

علشان كده «المنطقة الجنسية» بتكون أحد جنود عملية الحب وبتكون عضو مهم جدًا لنشأة الحب أو نقدر نقول عليه هو المكان المبدئي لنشأة الحب...

والدليل على كده إن ده فقط اللي بيحصل للكائنات الحية... واللي بيكون مخها بدائي وماعندهومش نعمة العقل ومخها مش بنفس درجة تطور الإنسان الطبيعي...

وعلى فكرة برضه الإنسان بيكون كده برضه لما يقرر يشرب أي حاجة توقف دور المخ في إعادة تقييمه للأمور.

وعلشان إحنا بني أدمين ربنا كرمنا بنعمة العقل... فـ مخنا بيقرر يقوم بإعادة تقييم جديده أكثر تطورًا وأكثر نضجًا... ويفضل مخنا يعلى بمستوى أسئلته لحد ما يوصل لمرحلة النضج الكامل في اختيار الشريك...

أول حاجة بيحاول يقارن الشخص اللي قدامه بصور متخزنة في اللا وعي بتاعه بنماذج لناس مختلفة...

لو الشخص ده صورته ومظهره متخزنين في عقله الباطن كنموذج لفتاة الأحلام أو فتى الأحلام... أو نموذج للحب الروحاني... أو نموذج لشخص مريح هيديله إحساس الأمان.. أو كان نموذج مألوف بالنسبة له لإنه شبيه بأسرته؟؟؟

لو كان بالفعل في تشابه أو تطابق مع صور من النماذج دي فـ بيبدأ ياخد المخ جزء من الطاقه اللي وجهها ناحية المنطقة الجنسية في الأول ويبعتها للقلب علشان يخلق جانب من جوانب الحب العاطفي أو اللي بنطلق عليه حب الأمومة أو الحب الأبوي... واللي بيكون محتواه عبارة عن مشاعر عطف ومودة واحترام فقط...

لكن لو مالقاش تشابه أو تطابق مش بياخد أي جزء منها... وبتفضل الرغبة الجنسية بنفس قوتها.

علشان كده القلب بيكون أحد الجنود الأساسية الموجودة في عملية الحب وبيعبر عن ده عن طريق إن بيزيد نبضه نتيجة لزيادة القلق عند الشخص اللي بدأ يحس بالحب... وخوفه من إنه يفقد هدفه ده زي ما فقد أشخاص كتير لسه مخه عارضهم في ألبوم صور اللا وعي بتاعه.

وطبعًا لو اتوجهت بعض الطاقة من المنطقة الجنسية للقلب فـ ده بيقلل من قوة الرغبة الجنسية اللي كانت موجهه ناحية الشخص ده لكنه بيزيد من الميل العاطفي ناحيته!

لكن لو الشخص ده صورته ومظهره متخزنين في عقله الباطن كنموذج جسدي أعضاؤه تجذب جنسيًا... زي الشفايف أو الحضن أو التكوين الجسدي أو المؤخرة.

لو كان بالفعل في تشابه أو تطابق مع صور من النماذج دي فـ بيبدأ يحفز المخ الطاقة الموجهه للمنطقة الجنسية بشكل أكبر..

لو عقلنا الباطن بقى مالقاش تطابق مع أي صور من زمن اللفة سواء على المستوى العاطفي أو الجنسي فـ ده معناه إن مافيش مشاعر اتحركت تجاه الشخص ده... وإننا محتاجين نجرب الشخص لإنه نموذج جديد بالنسبة لنا.. وإحنا مش هنقدر في التوقيت ده نكون أي مشاعر عاطفية أو جنسية مبدئية غير لما نعرفه فترة طويلة.

ونتيجه لكده هنتعامل معاه بكل برود ولا مبالاة.

(وعلى فكرة غالبًا اللي بيحصل إننا مش هنعرف نكون ناحية شخص من النوع ده مشاعر قوية حقيقية لإن للأسف إحنا كبني أدمين عبيد للا وعي بتاعنا... فـ بتفضل الطاقة موجهه فقط ناحية المنطقة الجنسية بدون أي تعديل عن اللي حصل في الخطوة الأولى.. أو حتى دي بتختفي مع الخطوة التالتة لو حصل شيء قفلنا جنسيًا)

الخطوة الثالثة:

بيبدأ عقلنا الواعي يقيم هل الشخص ده بالمقاييس العقلية والاجتماعيه مناسب أكتر للحب ولا للجنس ولا الصداقة؟؟؟

يعني بعد ما يتم توزيع طاقة الحب على القلب والمنطقة الجنسية في الخطوة التانية أو عدم توزيعها...

بيرجع مخنا يقيم في الخطوة الثالثة الشخص اللي قدامنا طبقًا للمقاييس العقلية الواعية ويشوفه مناسب وفي تلاقي عقلي وديني وثقافي ومادي واجتماعي بينهم ولا لأ؟!

ولو كانت الاجابة بتقول إن في تلاقي هيسحب المخ بعض الطاقة الجنسية اللي كانت موجهه للمنطقة الجنسية وهياخدها ليه يستمتع بيها..

وطبعًا ده هيخلي الطاقة الجنسية الموجهه ناحية الشخص ده تقل أكتر وأكتر لكن في المقابل هيزيد التلاقي العقلي بينهم وهتتكون صداقه بينهم..

وساعتها هيبقى مكان الحب ناحية الشخص ده هو العقل والقلب وأعضائه التناسلية المتحفزة...

وعلشان المخ يعرف يقيم الطاقة الجنسية المتبقية من التقييم المبدئي تقييم نهائي..

بيبدأ يسأل سؤاله الأخير وهو..

هل الشخص ده ينفع يكون متاح جنسيًا وآمن ومافيش عوائق جنسية أو أشياء تثير اشمئزازه ولا لأ؟؟

لو الشخص كان متاح جنسيًا وآمن وغير مثير للإشمئزاز طبقًا لصور وخبرات المخ المتخزنة جواه...

والشخص اللي قدامه متطابق مع رغبات الشخص الجنسية بيقرر يتحفز ناحية الإنسان ده جنسيًا بكل طاقته الباقية بعد ما راح جزء منها في حب العقل والحب العاطفي.

لكن لو الصورة غير متطابقة تمامًا مع النموذج الجنسي اللي في عقلنا زي الراجل اللي يقابل بنت بالنسبة له مثيرة للاشمئزاز جدًا أو غير متاحة ليه جنسيًا .. مخنا بيقرر يفرمل رغبته دي ويوجهها ناحية الصداقة أو العاطفة لو كان متاح..

أو بتتحول العلاقة بين الشخص ده والجنس الآخر لعلاقة محدودة جدًا بيتمنى الشخص أن تنتهي.

باختصار كده..

الموضوع في النهاية كمية ثابتة من الطاقة وبتكون متوزعة على ٣ أماكن مخ... وقلب... وأعضاء جنسية

لو عضو اتملى أكتر فـ التاني والتالت هتقل نسبتهم.. يعني كل ما التطابق بيزيد في أماكن زي العاطفة أو الصداقة كل ما تقل الطاقة الجنسية الموجهه ناحية الشخص ده أكتر...

لو الرغبة الجنسية كبيرة أكيد الصداقة والإعجاب العاطفي نسبتها هتكون قليلة وهيبقى اسمه حب جسدي!!

ولو الإعجاب العاطفي كبير أوي فـ ده أكيد هيقلل من الرغبة الجنسية ومن الصداقة بصورة كبيرة وهيبقى اسمه حب روحاني أو ملائكي.

ولو الصداقة كبيرة أوي فـ ده هيقلل من الإعجاب العاطفي ومن الرغبة الجنسية وهيبقى اسمه حب الفريندزون أو حب إخوات.

وعلى فكرة..

زي ما المخ بينظم العملية دي كقائد ولإن القائد كمان جزء من مهامه إنه يريح جنوده على قد ما يقدر فـ علشان كده ساعات المخ بينظمها طبقًا لرغبة كل عضو من الأعضاء المسئولة عن الحب..

يعني مثلًا في ناس عندها رغبة كبيرة أوي للجنس في التوقيت ده... ده هيخلي المخ يتجاهل كل الأسئلة دي ويوجه الطاقة كلها لعملية الجنس لحد ما تقل الرغبة الجنسية وساعتها يرجع المخ يمارس عملياته وفلترته تاني.

ولو واحد عنده رغبة كبيرة للحب والعاطفة والاحتواء.. فـ بيبدأ يوجه المخ كل طاقته من أجل الشعور بالحب وبيتجاهل كل الرغبات التانية لحد ما يتم إشباعها وبعد كده يرجع يمارس عملياته وفلترته تاني!

ولو واحد عنده رغبة كبيرة للصداقة فـ المخ بيلعب نفس اللعبة لحد ما يحقق الهدف ويرجع يفكر بالطريقة دي..

وعلشان كلامي يبقى واقعي ١٠٠٪

الموضوع في الستات بيختلف شوية..

إحنا قولنا إن الموضوع في الأساس بصورة كبيرة بيكون موجه ناحية المنطقة الجنسية.. لكن في البنات بيبقى عندها بعض الإختلافات اللي بتخللي الموضوع مش ظاهر بالصورة دي أوي.

نسبة هرمون التيستيستيرون في جسم البنت مش بالكمية الكافية اللي تخلي غريزتها الجنسية متحكمة بالصورة دي أوي.

المخ عارف إن احتياج المرأه العاطفي أكبر كتير معظم الوقت لإنها أم في الأساس.. وده اللي مخلي المخ موجه أكتر ناحية النقطة دي لإن قلبها بيطلب منه ده.

الست عندها عقدة الخصاء اللي اتكلمنا عليها في باب الحب من زمن اللفة.

خلاصة كلامي..

يمكن كلامي هيكون صادم بعض الشيء لإننا عايزين كل حاجة عالية على الأخر لكن هو ده الواقع.. والدليل على كده إننا بنلاقي كتير من الشباب بتتكون عندهم رغبة جنسية كبيره أوي ناحية أحد الفتيات ويمكن أكتر كمان من البنت اللي بيحبها.

وكتير من اللي بيتجوزوا وبينهم حب عاطفي كبير، ساعات الموضوع بيوصل إن الراجل مش بيكون عنده رغبه إنه يمارس الجنس مع اللي بيحبها لدرجة إن ممكن يفضلوا شهور زواج بدون علاقة جنسية وهو مبسوط ومش فارقة معاه.

من المؤكد كمان إن أي حد فينا دخل في حب عاطفي أو روحاني كبير كان حاسس ساعتها إن رغبته الجنسية بتقل جدًا تجاه الشخص اللي بيحبه وهيموت عليه.

وهنا بقى هيكون الخبر السيئ...

على قد ما هتحبوا بعض حب عاطفي على قد ما استمتاعكم الجنسي ببعض يمكن يكون أقل.

طيب هل ده معناه إننا ندور على اللي يثيرنا جنسيًا أكتر؟

طبعًا لا خالص.

وده لإن الناس اللي بيكون الحب عنده متمركز في المنطقة الجنسية بيحس بالاستياء الشديد أو عدم اللا مبالاة... بعد ما يحصل الإشباع الجنسي وده لإن كل رغباته ناحية الشخص ده خلصت.

أحسن حاجة ممكن تحصل لك في الدنيا هو إن يكون في توازن بين أعضاء حبك...

(مخك... وقلبك... ومنطقتك الجنسية)



مراحل الحب

من أكتر الجمل المشهورة اللي بتتقال أول ما اتنين يخشوا في علاقة..

جملة...

أنا ماكنش في بالي خالص إني أحب.. أو أنا ماكنتش ناوية أحب تاني لكن أول ما شُفتك ماقدرتش أمسك نفسي و غيرت رأيي على طول!

كمان جملة...

أنا أول ما قابلتك ماقدرتش أعمل حاجة في الدنيا غير إني أحبك.

طبعًا الكلام ده رائع أوي وجميل وأنا شخصيًا بحب أقوله... بس هل الكلام ده واقعي أو منطقي؟؟

خلينا نكون متفقين إن علميًا الكلام ده في مرحلة البدايات بيبقى مجرد كلام عاطفي ورومانسي حلو لكنه بيفضل مجرد هري!

لكن الجملة الصادقة واللي فعلًا حقيقيه هيَّ..

لو أنا فعلًا مش عايز أبقى معاكي في علاقة كنت هعرف أوقف في الأول لإن سهل أسيبك في البدايات.

و الجملة الصادقة التانية هيَّ: كلنا في البدايات نقدر نعمل أي حاجة في الدنيا بما فيهم إني أقدر ما اهتمش بيكي أو أسيبك!

لازم نعرف إن في المراحل الأولى من الحب أسهل حاجة في الدنيا إني أسيبك يمكن بعد كده الموضوع فعلًا بيبقى صعب، وعلى حسب ما نخش في مرحلة أعلى في الحب على قد ما سيباني ليكي هيبقى أصعب وأصعب.

تعالوا نفتكر مع بعض كام مره دخلنا قصة حب وفي البدايات حسينا إنها غير مناسبة أو حصلت أي حاجة أجهضت القصة؟ وقدرنا نتعافى من القصه دي بسهولة!

علشان كده مهم أوي إننا نعرف مراحل الحب اللي بنعدي بيها.. وإحنا في أي مرحلة من الحب دلوقتي علشان نعرف إزاي نتعامل مع مرحلتنا دي؟!

المرحلة الأولى: (مرحلة الاحتياج)

ودي المرحلة اللي إحنا بندور فيها على أي علاقة، وده بيكون بسبب هرموناتنا الجنسية أو الضغوطات الاجتماعية اللي بتحفزنا إننا نقع في الحب.. في المرحلة دي أول ما بنشوف شخص فيه بعض المؤهلات الشكلية اللي بتجذبنا بنلاقي نفسنا مشدودين ليه وعايزين نقرب منه أكتر!

دي المرحلة اللي مرينا بيها أوقات كتير في حياتنا و بسهولة جدًا قدر عقلنا يسيطر على مشاعرنا لما طلبنا منه يشوف هل هيَّ فعلًا علاقة مناسبة فنبدأ نندفع ليها ولا علاقة غير مناسبة فنقرر نفرملها ونجهضها من البداية؟

بس خدوا بالكم:

مرحلة الاحتياج دي بتكون شديدة جدًا لما نتعرض لبعض الضغوطات في حياتنا.

(زي الضغوطات الأسرية، أو ضغوطات الدراسة والامتحانات، أو لما نكون لسه خارجين من علاقة أفقدتنا بعض من ثقتنا وبنحاول نعوض الثقة دي مع حد تاني!)

وللأسف ده من الأسباب الرئيسية اللي ممكن تجرفنا لبدأ قصة حب غير مناسب بدون أي تقييم.

المرحلة الثانية: (مرحلة الاندفاع والمتعة)

المرحلة دي بقى بتيجي لما نقرر نندفع في العلاقة.. سواء علشان لقينا إن العلاقة دي متوافق فيها قرار قلبنا مع قرارعقلنا أو بسبب إننا قررنا نتجاهل عقلنا اللي بيمنعنا من دخول العلاقة دي!

المهم إننا في المرحلة دي بنبدأ نخش في الشخص الأخر ونسمتع بيه.. بنحاول نستمتع بكل تفصيله فيه.. شكله بيسعدنا وخصوصًا لما نبدأ نتخيله إنه هيبقى متاح و بتاعنا... صوته بيسعدنا... طريقته بتسعدنا... كلامنا واطلاعنا على ثقافة وعادات جديدة كمان بتسعدنا... كل حاجة فـ دول بتبقى مصدر كبير للسعادة وخصوصًا لما نكون حاسين إن الحاجة دي هتبقى بتاعتنا!

في المرحلة دي برضه ممكن نفرمل فيها بسهولة.. الموضوع بالظبط بيبقى زي اللي راح خد مخدرات مرة أو اتنين، بيقدر يوقف نفسه ويبطل رغم إنه حس بالسعادة لما تعاطاها.

علشان كده لو إنت عقلك رافض العلاقة ماتدخلش نفسك في المراحل اللي بعدها، وأُخرج من العلاقة في أسرع وقت.

علشان لو زودت في إدمان شخص ضار.. عقلك مش هيقبل وهتزيد الخناقة بين قلبك وعقلك وإنت اللي هتتعب بعد كده في جميع الأحوال سواء قررت تسمع كلام قلبك أو كلام عقلك!

نصيحتي ليك...

لو عقلك قابل ومبسوط... خش المرحلة دي بقلب جامد واستمتع بيها وعيشها على قد ما تقدر...

صدقوني إنتوا اليومين دول هتعملوا مع بعض ذكريات مجنونة هتفضلوا تفتكروها مع بعض وهتسعدكم طول العمر.. إنتوا عايشين أحلى أيام حياتكم... إوعوا تضيعوها في النكد والرخامة على بعض.

أما بقى لو إنتوا لقيتوا إن عقلكم مش قابل العلاقة.. ف أرجوكم خدوها من قاصرها واخلعوا دلوقتي قبل ما الموضوع يصعب.

المرحلة الثالثة: (مرحلة الاعتياد)

في المرحلة دي بنبدأ نتعود على مستوى معين من السعادة بتوفرها لينا العلاقة دي، وده اللي بيخلينا نكمل فيها.. اهتمامنا ببعض بيكون متكرر كذا مرة يوميًا... بنتكلم كل يوم... بنكون عايشين معظم الوقت في مزاج سعيد على خلاف المعتاد بتاعنا من سنين... بنبدأ نعرف بعض أكتر...

نحتوي بعض أكتر... نهتم ببعض أكتر... وكمان بنتخانق مع بعض أكتر لإننا بنبدأ نتأقلم على بعض.

يمكن المرحلة دي انفصالنا بيكون أصعب من قبل كده لإننا بنكون أخدنا على مستوى معين من هرمونات السعادة في جسمنا واللي العلاقة بتوفره لينا ومش بنكون عايزين نضحي بالسعادة اللي إحنا عايشينها دي.

لكن علشان أكون صادق معاكم.. في المرحلة دي بيكون لسه العقل عارف يسيطر وصوته عالي.

واللي بيخلي لسه صوت العقل عالي واللي بيدينا فرصة تالتة وأخيرة للفراق بسهولة.

هو إننا بدأنا نعرف عن بعض أكتر... وبقينا نشوف عيوب بعض بصورة أكثر وضوحًا، وده اللي بيسمح لعقلنا إن يحدد فرص التأقلم من عدمها!

في المرحلة دي بتبدأ القناعات تتقلع وكمان الصور والتوقعات الخيالية واللي مالهاش أساس من الصحة بتبدأ تتلاشى!

ومن الطبيعي والصحي جدًا إن خناقتنا في المرحلة دي هتزيد علشان بدأنا نقلع ماسك البدايات الجميل ونتعامل مع بعض بصدق أكثر!

نصيحتي ليكم في المرحلة دي:

لو مستريحين احمدوا ربنا على نعمة العلاقة وراعوا ربنا في بعض وماتقلقوش من سوء التفاهم...

لو بدأتوا تشوفوا حاجات كتير مش مريحاكم وصعبة التغيير فـ إنتوا لسه تقدروا تحموا نفسكم من آلام كتير ممكن تقابلوها قدام...

أرجوكم... سيبوا العلاقة لإن دي أخر فرصة سهله ليكم.

اعرف حاجة مهمه أوي..

إنت دلوقتي في المرحلة اللي ماينفعش تخرج منها غير واحد من الاتنين دول:

يا إما هتطلع منها وإنت حاسس إنك عايش أحسن علاقة في الدنيا وهتبقى حبيب على مستوى عالي..

أو هتطلع من المرحلة دي عن طريق إنهاء العلاقة وهتكون مجرد تجربة وعدت من ضمن تجاربك اللي بتتعلم منها في الحياة..

لكن لو ماعرفتش تدير المرحلة بصورة جيدة واتعاملت معاه بطريقة غير الاتنين اللي فاتوا فـ ساعتها العلاقة دي هتكون علمت عليك طول العمر!

المرحلة الرابعة: (مرحلة الإدمان)

ودي بقى المرحلة اللي بيضطر فيها الناس اللي بتحب إنها تزود نسبة الحب أكتر!

قصة الحب اللي هما فيها بقالهم فترة خليتهم ياخدوا على نسبة السعادة المعتادة ومابقتش بتسعدهم كتير..

ده بيخليهم يبدأوا بالتدريج يزودوا معدل مكالماتهم ومقابلاتهم وبيبدأوا يطلبوا من بعض حاجات جديدة تزود معدل الدوبامين بتاعهم أكتر (زي الحاجات قليلة الأدب)

بيبدأ إدمان الشخص يزيد جوانا في المرحلة دي لدرجة إننا تقريبًا طول النهار والليل مش بنعمل حاجة غير إننا بنتواصل معاه ونتابعه!!

وفي أي وقت فاضي عندنا مابنعملش حاجة غير إننا بنكلمه أو بنفكر فيه!

مع بداية المرحلة دي بيبدأ المدمن اللي جوانا يطلع، ويبدأ القلب بصورة كبيرة يسيطر على كل تصرفاتنا لدرجة إننا بنحس إننا ماعندناش إرادة.

وطبعًا دي مرحلة صعبة جدًا إننا نتعافى منها لوحدنا لو حصلت أزمة في العلاقة وغالبًا بنحتاج فيها فعلًا لإستشاره نفسية لو لا قدر الله العلاقة باظت فيها.

بس على فكرة..

المرحلة دي ساعات مش بتظهر أوي في الأشخاص العقلانيين بزيادة، أو مع تقدم العمر بينا، وكمان مش بتظهر مع الأشخاص اللي بيكونوا مدمنين حاجات تانية زي المخدرات أو النت أو الشغل أو الدراسة أو أي حاجة تانية..

والمرحلة دي من أحلى المراحل وأصعبها وأشدها على الإطلاق.. أحلاها لإننا فعلًا فيها بنحس بحلاوة حب الأغاني والأفلام اللي تابعناها طول حياتنا ويمكن خيالنا يخلينا نتصور حاجات أكتر كمان.. أصعبها لإن جسمنا وعقلنا ونفسنا بيعانوا فيها أوي والمرحلة دي بتخلينا نفقد فيها أي متع الحياة التانية وبيكون مصدر متعتنا مبني فقط على وجود حبيبنا ورضاه عننا!

أغربها وده لإن المرحلة دي ممكن نعيش فيها أو نوصلها من غير ما نمر بالمراحل اللي فاتت أصلًا.. وممكن في أي وقت نلاقي نفسنا مرة واحدة دخلنا جوه المرحلة دي بسبب وجود احتياج كبير أوي جوانا للحب..

الغريب في المرحلة دي كمان إن ساعات الموضوع بيتحول بينا لمرض نفسي زي ما هنشوف مع بعض في باب مرض الحب!!

علشان كده مش مسموح تمامًا إنك تخش في المرحلة دي غير لو فعلًا مريت بكل المراحل اللي قبل كده ونجحت

فيها وهيَّ اللي أهلتك إنك تكون في قصة حب رائعة بتفكيرك الواعي واللا واعي وبمشاعرك وبسلوكياتك!!

غير كده الكلام اللي مكتوب هنا مش هيكون مفيد ليك وهيكون أفيد ليك تقرأ أبواب مرض الحب وعلاج الحب علشان تقدر تعرف مرضك وتتعافى منه!

المرحلة الخامسة: (مرحلة التعافي)

عادة المرحلة دي بتبدأ لما بنوصل للشخص اللي بنحبه، وبدأنا نعتاد على كمية الدوبامين اللي فـ جسمنا وماعدش في أي حاجة جديدة هتزود الدوبامين أكتر ممكن ناخدها من بعض...

إحنا بنكون اعتادنا على الحالة دي، وماعدتش فكرة الإدمان بتسيطر علينا بصورة كبيرة.. ورغم إن إدماننا للشخص ده بيقل لكننا بنحس معاه بالألفة والاعتياد وده لإن هرمون الأوكسيتوسين بيكون موجود بقوة ساعتها.

المرحلة دي من اسمها ممكن تبان إنها أضعف وأسوأ مرحلة، وإنها ممكن تكون مرحلة ما قبل النهاية... لكن العكس هو صحيح! فعليًا مرحلة التعافي هيَّ أقوى مرحلة في العلاقة ومش بيوصلها غير المحظوظين.

الغريب إن للأسف كتير مننا وخصوصًا السيدات مش بيحسها نعمه لإن مافيهاش مشاعر الحب المشطشطة.

بس والله مرحلة التعافي دي نعمة كتير مننا عايشها، ومش عارف قيمتها زي نعمة السمع والبصر والكلام ونعم كتير تانية ربنا مديهالنا ومش حاسين بقيمتها لمجرد إنها متاحة وماجربناش نفقدها!

في المرحلة دي بتتجسد كل حكمة ربنا الرائعة في الكون، وده لإن ربنا خلقنا علشان نعمر في الأرض ونربي أولادنا... ونعمر كمان في السماء بكل ما أوتينا من قوة، وده طبعًا كان هيبقى مستحيل لو إحنا فضلنا في مرحلة التعود أو الإدمان!

في المرحلة دي عادة بيبقى انفصالنا عن بعض هو أصعب شيء ممكن يحصلنا في الدنيا، وده لإن من أكتر الضواغط القوية في حياة أي إنسان هو إنه يفقد شريك حياة!

أقولكم على حاجة...

المراحل دي بتحصل مع أي نوع من أنواع الحب سواء كان حب حقيقي أو حب قمار....

يعني حتى الناس اللي في علاقة حب قمار بيعدوا بمرحلة الاحتياج وبعدين بيندفعوا ويستمتعوا بمشاعرهم اللي من طرف واحد تجاه شخص ما.. وبعدين يبدأوا يعتادوا على المتعة اللي بيحصلوها نتيجة لاعتيادهم على متابعة اللي بيحبوه من بعيد، وبعدين يبدأوا يدمنوا متابعتهم للشخص ده من بعيد ويضيعوا في متابعتهم وإدمانهم.

علشان نفضل حبايب

يمكن الموضوع ده واحد من أهم المواضيع اللي بتنظم العلاقة بين الرجل والمرأة واللي فعلًا بيكون سبب لمعظم مشاكل العلاقات وفي معظم الوقت بيكون عدم معرفتنا باحتياجات شريكنا الأساسية وعدم تحقيقنا ليها بيكون سبب مباشر للإنفصال حتى بعد الزواج!

ولإن المشكلة دي بتكون أكثر في مرحلة ما بعد الزواج فـ أنا هناقشها دلوقتي بطريقة مجملة لكن هيكون ليها تفاصيل كتيرة في كتاب قادم إن شاء الله...

عادة البنت بيكون ليها سبع احتياجات أساسية في الرجل اللي بتحبه واللي بتكون شايفة فيه فارس أحلامها

- **تحس بأمان:** الشيء الأهم للمرأة من الحب هو إحساس الأمان المادي والمعنوي من الشخص اللي مرتبطة بيه... فصدقني مهما كانت بتحبك فحبها هينتهي لو ماحققتش ليها احتياج الأمان

- **الاحتواء والتفهم:** المرأة عارفة إنها كائن مليء بالمشاعر اللي أصلًا مش فاهماها علشان كده هيَّ محتاجه اللي يحتوي مشاعرها ويتفهمها بدون أي قيد أو شرط .
- **الكرم والسخاء:** المرأة بتكون شايفة نفسها طفلة أمام فارس أحلامها اللي هيحقق لها أكثر من أحلامها
- **تحس بالضعف وتحس إنه قوي:** المرأة علشان يخرج منها طفولتها الشقية محتاجة تحس إنها في حضرة فارس قوي هتسلم قدامه وهتحس معاه بكل ضعف الدنيا وهيَّ في أمان..
- **تحس إنه بيحبها وهيتجنن عليها:** أي بنت في الدنيا عارفة إن الشاب الجيد هيكون حواليه بنات كتير وإن أكبر ضمان لتواجده هيكون مشاعره القوية ناحيتها وجنونه في حضرتها..
- **الاعتمادية:** ما هيَّ عمرها ما هتحس بالأمان لو ماحستش إنه سند وظهر ليها وإنها هتقدر تعتمد عليه في كل التحديات اللي جاية!
- **تحس بقيمتها:** ما هو لو شاف قيمتها عادية زي التانيين إزاي هتشوفه كل حاجة في دنيتها!

كمان الراجل بيكون عنده سبع احتياجات أساسية في البنت اللي عايزها فتاة أحلامه.

يحس معاها إنه قوي وإنها ضعيفة قدامه: ما هو لو ماحسش برجولته وقوته قدام فتاته هيحس بقوته تجاه مين؟

- **الاحترام:** الرجل ممكن يعيش مع امرأة مش بيحبها أو بتحبه لكن مستحيل يعيش مع امرأة مش بتحترمه.
- **تقبل ضعفه:** من أكتر الأشياء اللي ممكن تخلي الراجل يخسر حبيبته هيَّ إنها ماتتقبلش نقاط ضعفه أو تتريق عليه..
- تجذبه شكليًا وجنسيًا:
- **الحرية:** لو الرجل حس بعلاقته إنه فقد السيطرة على حياته بسبب علاقة هتكون أولويته في العلاقة هو إزاي يهرب من قيود العلاقة مش إزاي يحافظ عليها!
- **الثقة:** لو ماحسش الرجل بثقة حبيبته فيه وفي قدراته هيدورعلى واحدة تانية تثق فيه..
- **الإخلاص:** لو شكيت في إخلاصك ليا مستحيل نكمل!



الحب من أول نظرة

مافيش طبيب نفسي أو حد بيعمل في مجال الخدمة النفسية أو العلاقات ما اتسألش السؤال ده...

هل في حاجة اسمها الحب من أول نظرة ولا لأ؟؟

أنا هتكلم النهاردة عن تجربة تقريبًا معظمنا مرينا بيها..

خبرة إنك تشوف حد وتحس فجأه إن العالم كله توقف عند الشخص ده وإنه هو الشخص اللي بتدور عليه طول عمرك..

إنك تقابل شخص تلاقي أحلامك توقفت عنده ولقيت حلمك الكبير هو إنك تفضل في حرمه وتكمل معاه لأخر يوم في عمرك.

في اللحظه اللي بتحصل فيها النظرة دي هتحس مرة واحدة إنك قدام إنسان من نوع خاص.. قدامك بني آدمه من كوكب تاني بتحس في لحظة واحدة إن أحلامك كلها بتتحقق في عيونها!

في التوقيت ده الدنيا كلها بتصبح مالهاش قيمة قدام قيمة الإنسان أو الملاك اللي إنت شايفة قدامك.

من المؤكد إنك هتكون طاير من السعادة في التوقيت ده.. وأكيد ساعتها هتلاقيك فقدت السيطرة على كل جسمك لدرجة إنك هتحس إن عينيك هتطلع على الشخص ده.. وفي نفس الوقت قلبك بيكون بيرفرف بقوة لدرجة إنك بتكون خايف يطير من ضلوعك..

الرومانسيين بيقولوا على الظاهرة دي: (الحب من أول نظرة)

الواقعيين بيقولوا على الظاهرة دي: (ده مجرد إعجاب بس زيادة حبتين)

أما بقى السذج اللي عايزين ينكروا ويكبتوا مشاعر طبيعية.. أو الناس اللي ما مريتش بالخبرة دي.. فبيقولوا (مافيش حاجة اسمها كده.. إزاي أحب حد أو أعجب بحد وأنا أساسًا ما أعرفهوش)

عمومًا بغض النظر عن إختلاف الأراء في الموضوع ده.. لكن الأكيد إن كل دول مقتنعين من جواهم إن في حاجة حلوة أوي.. ولذيذه جدًا.. وغريبة خالص بتحصل وبتأثر فيهم ساعتها!

طيب علميًا هو إيه اللي بيحصل بالظبط؟؟

أولًا: لازم نعرف إن دي مش بتكون أول نظره زي ما إحنا فاكرين.. ولا الموضوع بدأ في اللحظه اللي إحنا فاكرين إنه بدأ فيها.. الموضوع فعليًا بدأ مع عقلنا الباطن وفي اللا وعي بتاعنا من قبل كده بسنين كتير.

الموضوع بدأ معانا من زمن اللفة (ارجع لباب الحب في زمن اللفة)

بداية الموضوع كانت مع أول قصة حب لينا في الطفولة..

بدايته كانت مع أول شخص تحبه وعقلك الباطن رسم صورة فارس الأحلام أو فتاة الأحلام على شكله وهيئته..

ممكن الشخصية دي كانت مامتك أو أختك الكبيرة اللي حبيتها كأول أنثى قابلتها في حياتك.

وطبعًا أول قصة حب دي أحبطتك لأنها أكيد كانت تجربة حب فاشلة.

ممكن الشخص ده كان باباكي أو خالك أو عمك الشاب اللي كنتي بتحبيه أوي وإنتي عندك ٣ أو٤ سنين وحددتي مقاييس الرجولة بتاعتك عليه..

وطبعًا أكيد برضه كانت قصة حب فاشلة!

ممكن كانت ميس الحضانة الجميلة اللي كانت بتتعامل معاك بحب.. وإنت كنت بتحبها أوي ورسمت مقاييس الحبيبة عليها في عقلك الباطن.

ولا ممكن يكون مدرس الابتدائي الوسيم اللي كان دمه خفيف وكان بيهتم بيكي وإرتبطتي بيه جامد في طفولتك..

أو على فكرة...

ممكن صورة الحبيب أو الحبيبة عقلنا الباطن يكون رسمها مع أول تجربة حب دخلنا فيها واتفركشت..

وطبعًا طول الوقت كان عقلك الباطن من غير ما تحس كان بيدور علي حد شبه اللي راح.. طبعًا كل اللي فاتوا دي كانت تجارب حب فاشلة كلنا مرينا بيها مع الطرف الأخر.. وطبعًا حسستنا ساعتها بالإحباط لإنهم كانوا أشخاص غير متاحين على المستوى الاجتماعي والديني وكمان على مستوى فرق السن..

يمكن كل اللي حصل معانا ده نسيناه.. لكن من المؤكد إن خبرة الحب الفاشلة.. دي فضلت متخزنة في اللا وعي بتاعنا من غير ما ناخد بالنا!

لغاية ما جاء اليوم اللي كبرنا فيه شوية..

وإذ فجأةً قابلتنا صورة الحبيب اللي كانت متخزنة في عقلنا الباطن على هيئة شخص قدامنا من لحم ودم..

وطبعًا المرادي بيكون الشخص ده متاح لأننا كبرنا وبقى عندنا القدرة إننا نخش في علاقة.. وساعتها بقى بنتخض وعقلنا الباطن ما بيقدرش يفكرغير في حاجتين فقط.

١. إننا وصلنا للشخص اللي حبيناه من زمن اللفة.. وطبعًا ده بيخلي مخنا يفرز نسبة كبيرة جدًا من هرمون السعادة (الدوبامين) وساعتها ده هيخلينا نحس بسعادة عظيمة جدًا لا توصف.

٢. في نفس الوقت عقلنا الباطن بيخاف ويقلق من إنه ممكن يفقد الشخص ده زي ما فقدنا الشخص الأولاني الأساسي في طفولتنا، وده بيخلي مخنا بيبدأ يحسسنا بقلق شديد فـ بيفرز مادة (النورايبنفرين) واللي بتكون مسؤولة إنها بتزود أعراض رفرفة القلب ورعشة إيدينا.

أعتقد دلوقتي حضراتكم عرفتوا إيه هو الحب من أول نظرة وإيه اللي بيحصل فيه وبقت الدنيا واضحة في الموضوع اللي مالوش تفسير ده!

وصيتي ليكم:

طبعًا إحساس السعادة والبهجة اللي بتكون جوانا في اللحظات ديه بسبب افراز هرمون السعادة بيكون إحساس جميل ومبهج حرام إننا نحرم نفسنا منه لإننا مش سهل إننا نحسه تاني كتير!

بس برضه لازم نعرف إن الإحساس ده مش معناه خالص إن الشخص اللي قدامنا ده فعلاً هو نهاية العالم أو هو أهم

شخص في الكون وإن مافيش بعديه..

الموضوع من الأساس مالهوش علاقة بعظمة الشخص قد ما ليه علاقة بعقلنا الباطن.

عشان كده إدي لنفسك فرصة واستمتع بالمشاعر ديه.. بس من غير ما تدي أي استثناءات أو تنازلات في العلاقة لمجرد إنك حسيت بالإحساس الخرافي ده.. وده لأن توقعاتك الرائعة في الشخص ده مش معناه فعلًا إنه فعلًا رائع وهيسعدك!!

انبسط بـ إحساسك زي ما إنت عايز بس افتكر دايمًا إن الحب الحقيقي معناه إنك مؤهل لعلاقة والطرف الأخر نفس الكلام... وإنتوا الاتنين بتحبوا بعض بعقلكم اللا واعي والواعي... وكمان بتحبوا بعض بمشاعركم وسلوكياتكم.

الحب من أول نظرة معناه إنك حبيت الشخص ده بعقلك اللا واعي فقط!

لو لقيت عقلك الواعي متقبل وفي نفس الوقت الطرف الأخر بيحبك بنفس الطريقة فـ إنت كده هتبقى أسعد إنسان في الدنيا..

لكن لو ده ماحصلش يبقى ماتبنيش حياتك أبدًا على قصة حب بدأت معاك وإنت لسه في اللفة ماتعرفش حاجة في الدنيا!

حب الإنترنت

ماحدش يقدر ينكر إن وسائل التواصل الاجتماعي دلوقتي أصبح ليها دور رئيسي في حياة معظمنا على جميع المستويات...

يمكن في الأول كنا بنعتبرها مجرد وسيلة للتسلية بنقعد عليها ساعة أو ساعتين وخلاص على كده!

بس لإن في كتير من الموظفين المتخصصين في الشركات دي بتكون وظيفتهم الأساسية هما إنهم ينجحوا يخلوك قاعد عليها أطول وقت ممكن.. فـ دلوقتي الموضوع اختلف تمامًا عن الأول.. دلوقتي من خلالها بقى كتير مننا بيحصل على حياة كاملة من خلالها!

بقى في ناس من نفس الأسرة تواصلهم الأساسي مع بعض بيكون عن طريقها فقط.. ناس متابعتها الرئيسية لدروسها ومحاضرتها بيكون من خلالها! وناس بقى شغلها وأكل عيشها ومستقبلها ومستقبل أولادها مبنى على التسويق عليها! وناس المصدر الرئيسي لضحكهم وسعادتهم بيكون عن طريق الكوميكس اللي فيها!

وناس متابعتها الرئيسية لكل الأخبار والأحداث اللي حواليها بيكون برضه من خلالها.. وناس وسيلتها الوحيدة للتعبير عن رأيها بيكون برضه من خلالها..

علشان كده إيه اللي يمنع كمان إن الناس تخش في علاقات حب من خلالها؟؟

ماحدش عاقل يقدر ينكر المميزات الهايلة اللي وفرتها السوشيال ميديا للإنسانيه في العلاقات بين الناس عامة، وفي مجال الإرتباط العاطفي خصوصًا!

السوشيال ميديا وفرت للجيل ده ميزة رائعة في الحب ما اتوفرتش عند أي جيل تاني على مدار التاريخ!

الميزة دي هيَّ التواصل السهل السريع اللي بدون ضريبة كبيرة أو إحراج كبير أثناء التعبير عن مشاعرنا!!

كتير من الأجيال السابقة اللي ماكنش عندهم وسائل تواصل اجتماعي كانوا ممكن يقابلوا شخص رائع في مكان عام جمعهم ببعض.. وكانوا بيحسوا بإعجاب ناحيته.. وكانت ممكن نتيجة الإعجاب دي ينتج عنها حاجة رائعة وعلاقة كانت ممكن تكتمل بالزواج..

بس كان اللي بيحصل إن بيكون عند أحدهم خجل في التعبيرعن إعجابه في المكان العام، وبيكون عنده خوف من ردة فعل الأخر وخوف من تأثير ده على صورته الاجتماعيه قدام الناس.

وكانوا بيتفرقوا من المكان ده من غير ما يكون في أي وسيلة متاحة تسمح بالتواصل بينهم مرة تانية..

كل اللي بيحصل إنهم بيكونوا فقط معتمدين على أمل وحلم إنهم جايز يتقابلوا صدفة تاني قريب... وإنهم لما يتقابلوا تاني هيقدروا يكملوا محاولة تعارفهم اللي أجهضت بسبب الظروف.. وطبعًا ده ماكنش بيحصل!

ولإن الحب في مراحلة الأولى سهل التعافي منه فـ الموضوع كان بياخد كام يوم وكل طرف يرجع لحياته وينسى الموقف والشخص ده.. لكن طبعًا دلوقتي الموضوع بقى سهل..

يكفي إنه يعرف اسمها، أو يشوفها بتعلق عند أصدقائها اللي هو يعرفهم وهيقدر بسهولة يتواصل معاها وممكن يكملوا من خلال السوشيال ميديا التعارف المنقوص اللي حصل بينهم.. وكل ده هيحصل بطريقة سهلة وسريعة وبدون ضريبة كبيرة أو إحراج كبير في التعبيرعن مشاعرهم!

كمان من مميزات التواصل الاجتماعي الرائعة هو إن أي طرف من الأطراف هيقدر يدرس ويعرف جزء كبير من شخصية اللي قدامه وتطورها من خلال بوستاته ومشاركاته في سنين فاتت.. ودي ميزة رائعة هتمنع إن يبقى في خداع من أحد الطرفين لو إحنا مش عايزين ننخدع.

والشيء اللي أنا شايفه من أهم مميزات علاقات السوشيال ميديا هو إن في ناس لظروف خاصة بيهم ما بيكونش متاح ليها أي وسيلة من وسائل التواصل مع الجنس الأخر غير السوشيال ميديا!

في بنات كتير مابتشتغلش أو بتشتغل في مكان مش متاح فيه جنس أخر مناسب.. والبنت دي بدأت تقلق إنها لسه ما اتجوزتش ومافيش حد بيجيلها كتير!

في شباب مش بتاعة علاقات ومش اجتماعيه أوي.. وفي نفس الوقت هما ضد فكرة الزواج التقليدي!

في شباب بتشتغل في الجيش أو الشرطة أو في مصانع أو في البترول.. وفي نفس الوقت هو عايز يتعرف على حد بنفسه ويحس إنه هو اللي اختارها وإرتبط بيها بعد قصة حب كبيرة.

في شباب وبنات نفسهم يعيشوا قصة حب بمفهومهم اللي ممكن يكون مش عميق شوية لكن هو ده فقط اللي هيرضيهم.. ده كمان وسائل التواصل ممكن توصل شاب بالبنت اللي كانت عاجباه وهو في إعدادي أو ثانوي والدنيا فرقته عنها ودلوقتي هو أصبح مؤهل للحب والجواز وعايز يخش في علاقة رسمية معاها!

بيني وبينكم:

أنا من الناس اللي مقتنعه جدًا إن الحب قدر.. ممكن يحصل في أي مكان وأي زمان وعن طريق أي وسيلة..

طبعًا أكيد كلنا سمعنا إن معظم المتخصصين ضد العلاقات بتاعة السوشيال ميديا، وضد الإرتباط عن طريقها.. وكمان شوفناهم وهما طول الوقت بيحذروا الناس من الإرتباط بالطريقة دي وبيتعاملوا معاها كأنها خط أحمر.. وبعضهم بيوصل بيه التطرف إنهم بيعتبروا الشخص اللي حب عن طريق السوشيال ميديا ارتكب إثم كبير، وإنه هو شخص تافه ومش بيفهم حاجة، وإن العلاقة بكل الطرق هتكون فاشلة.

هل الكلام ده صحيح؟؟؟

طبعًا كل واحد ليه أسبابه اللي تخليه يقول رأيه العلمي في الموضوع.

وعادة أنا نقطة اختلافي الوحيدة مع هؤلاء الناس هو إننا لازم نكون أكثر مرونة على المستوى الاجتماعي ونتقبل مستجدات الحياة ونتعامل معاها.

بكل بساطة...

لازم نتعامل مع الواقع اللي أصبحت فيه السوشيال ميديا شيء أساسي في حياتنا وبقى مكان كبير للتواصل بيننا وبين بعض!

على المستوى العملي:

أنا شُفت كتير من العلاقات كان التعارف فيها من خلال السوشيال ميديا، ونجحت جدًا، واتجوزوا بعض، ودلوقتي عايشين مع بعض.. علاقة رائعة.

وكمان شُفت كتير من العلاقات كان التعارف فيها من خلال السوشيال ميديا واتجوزوا، وفي النهاية العلاقة اتدمرت لإن كل طرف اكتشف في الأخر أشياء عمره ما كان يتوقعها أو يتقبلها في شريكه!

وطبعًا أكتر حاجة شوفتها من علاقات السوشيال ميديا إن كتير من العلاقات فشلت جدًا.. وكتير من البنات اتعرضوا للإيذاء الجنسي بكل درجاته.. وكمان كتير من الشباب اتّعرضوا لمعاناة كبيرة ونصب بسببها!!

حد هيسألني دلوقتي ويقولي.. طيب إيه اللي ممكن يخلي العلاقات دي في كتير من الأوقات بتفشل؟؟

الاجابة بكل بساطة إننا في العلاقة اللي من النوع ده بنتعامل مع كل مراحل الحب بصورة غلط.. ومش بيكون في دماغنا الطرف التاني أوي قد ما بنكون مهمومين بنفسنا وبخيالاتنا..

يعني من البداية كده وإحنا في «مرحلة الاحتياج» بنكون كسالى ومستسهلين الموضوع ومش بنكون عايزين نشتغل على نفسنا في المرحلة دي بصورة كبيرة، ولا بيكون عندنا

استعداد نحسن نفسنا فيها على كل المستويات اللي اتناقشنا فيها قبل كده.. ف بنقرر نخش المواجهة السهلة واللي بتكون عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي!

للأسف عدم اجتيازنا الجيد لمرحلة الاحتياج بيخلينا نعوض إحساسنا بنقصنا وبنقاط ضعفنا عن طريق صورة بروفايل حلوة متجاهلة جسمنا السيئ.. وعن طريق معلومات وشهادات مكتوبة بالإنجليزي يكون شكلها حلو رغم إنها مش مفيدة ولا علت قيمتنا بأي حال من الأحوال! وكمان عن طريق حوارات و خيالات واشتغالات وكذب بنخدع من خلاله نفسنا وبنخدع الطرف الآخر علشان نظهر فيه بالمظهر اللي إحنا عايزينه؛ ف إحنا بنختار إننا نحول نفسنا لأشخاص تانيين غير نفسنا وبنخدع أنفسنا قبل ما نخدع الشخص الآخر!

كمان اللي بيدفعنا بشدة للدخول في علاقة حتى عن طريق السوشيال ميديا هو احتياجنا الشديد للحب والارتباط واحتياجنا إننا نكون في علاقة!

ف إحنا بنكون في حالة جوع وعطش شديد للحب ودايمًا اللي بياكل ويشرب وهو حاسس بجوع وعطش شديد هيحس بمتعة شديدة وهياكل ويشرب بنهم شديد حتى لو كانت الأكلة دي هيَّ أسوأ أكلة في الدنيا.. وهنبرر طعمها السيئ علشان نسد جوعنا وعطشنا!

بكل بساطة إنت هتقوم بخداع نفسك بإنك مع حد رائع وهتكدب الكدبة وهتصدقها! بس للأسف الإحساس ده مش هيستمر كتير!

وبعد ما تحس بالشبع هتحس بالقرف لإن كل الحيل اللي خدعت بيها نفسك هتختفي وهيفضل المذاق السيئ على لسانك طول الوقت!

علاقات السوشيال ميديا بيلجأ ليها أكتر الأشخاص اللي ثقتهم بنفسهم قليلة وزي ما قولنا عندهم احتياج شديد وده ممكن يخليهم معرضين بصورة كبيرة لحب القمار!

للأسف كتير من الشباب مش بيكونوا مستعدين للعلاقة على كل المستويات وخصوصًا لو في سن صغير.. لكنهم عايزين يتعرفوا على الجنس الأخر بمبدأ ما لا يدرك كله لا يترك كله!

لما ننضج ونتطور بتفضل العلاقة دي طول الوقت بتفكرنا بضعفنا وإننا كنا محتاجين بشدة.. لدرجة إننا مالقيناش غير الأسلوب والطريقة دي علشان نروي عطشنا وده بيخلينا نكرف العلاقة!

إننا نتعرف عن بعض من خلال الفيس بوك أو تيندر أو انستجرام أو أي موقع من المواقع دي هو بكل بساطة بديل للأساس وهو التواصل المباشر.

ماقدرش أنكر..

كل علاقة وليها ظروفها والموضوع مالهوش قاعدة أساسية وكل واحد بيحدد بنفسه إيه أنسب حاجة ليه..

بس لازم تعرفوا.. في فرق بين أنسب حاجة وأسهل حاجة.. علشان كده إوعوا تستسهلوا وممكن يبقى في خيارات أفضل.

ولو حد حس إن العلاقة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي هو الحل الوحيد فـ نصيحتي ليه إنه يلتزم بالقواعد دي علشان يتجنب أذاها.

اظهروا بصورتكم الحقيقية واتعاملوا بكل مصداقية ومن غير ما تتكسفوا إنكم تخبوا أي حاجة!

لو أحد الطرفين اتعامل بشفافية فده هيشجع الطرف الأخر بشده إنه يعمل كده.. وبالتالي العلاقة هتكون من البداية مبنية على صراحة كبيرة.

إوعوا تدوا افتراضات وتوقعات بناءً على صوره لإن غالبًا صور البروفايل هيَّ أفضل صور بتتاخد وبتتجاهل تمامًا نقاط ضعف الشخص اللي قدامكم سواء على المستوى الشكلي أو على المستوى الثقافي والاجتماعي والمادي!

إوعوا تتوقعوا في الشخص اللي قدامكم حاجات إنتوا محتاجينها وعايزينها في العلاقة اللي نفسكم تخشوها.. وإوعوا تنكروا وتبرروا حاجات هتشوفوها في حسابه هتضايقكم

ومستحيل تتقبلوها من أي حد!

إوعوا تسرحوا بخيالكم... يعني أول ما تلاقي نفسك بتتخيل وبتقول دي باين عليها رقيقة أو باين عليها من عيلة كويسة.

أو تلاقي نفسك بتتخيلي وتقولي ده باين عليه متعلم كويس أو باين عليه غني.

اعرفوا إن دي أحكام إنتوا حكمتوا بيها بناءً على رغبتكم في العلاقة اللي إنتوا عايزينها وبناء على رغبة من الشخص اللي قدامكم حاول يظهرها ليكم.. والحكم ده مهما كانت كل الأدلة بتقوله فـ هو مالوش أي أساس من الصحة!

هكررها تاني..

ما تدوش أحكام.. ممكن يكون كشخص أحسن من كده واحتمال يكون أسوأ

الولد شمال حتى يثبت العكس..

علشان أكون صادق.. معظم الولاد اللي داخله تتعرف على بنات من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بيكون شايف في الأساس إنه داخل يشقط جارية من المعروضين قدامه على سوق الجواري المفتوح على النت!

دي للأسف بتكون نظرة معظمهم مهما حاول يتعامل معاكي بلباقة وحاول يحسسك إنك قيمه أدبية كبيرة وإن إنتي بتكتبي تعليقات أو بوستات المفترض تاخدي عليها جايزة نوبل.

وعلشان تأمني نفسك لازم تتعاملي مع الموضوع من هذا المنطلق لحد ما يثبت العكس ويتأكد ليكي إنه بيتعامل بجدية أو في نيته حاجة فعلًا كويسة..

ويا ريت تقري فصل (إزاي أعرف الراجل اللي بيحب من اللي بيتسلى؟)

البنت عندها عيب كبير حتى يثبت العكس!!

ممكن ما تكونش بالجمال اللي بتخدعك بيه ولا بـ الشخصية الرائعة اللي بتصدرها.. واحتمال كبير يكون عندها نقطة ضعف كبيرة مش باينه في الصور ولا في العالم الافتراضي اللي بتتواصلوا من خلاله!

بلاش تنخدعوا بالرومانسية:

كتير من الشباب والبنات بيلجأوا للرومانسية ولمشاعر الحب الجامحة واللي عادة مش بتعبر عن إعجاب قد ما بتعبر عن احتياج شديد.. وطبعًا ده مش مقياس ينجح أي علاقة تمامًا لكنه طول الوقت بيكون وسيلة سحرية للخداع!

المظهر الديني والالتزام الأخلاقي وخصوصًا للبنت في المرحلة دي مهم جدًا..

حاولي تديله عنك إنطباع إنك شخص ملتزم وماعندكيش أي استعداد تعملي أي شيء يغضب ربنا...

الانطباع ده هيخلي كتير من الشباب اللي بيدوروا على علاقة يتسلوا بيها وعندهم بقايا ضمير يحسوا بالذنب وهيحاول يتهرب منك ويبعد.. فـ لو قرر يكمل فده معناه إنه على الأقل مش بيفكر بصورة شمال ولو قرر يبعد فبلاش إنتي بقى تحاولي تجذبيه تاني لإنه ساعتها هيحس إنك اديتيله المبرر إنه يتعامل معاكي بصورة غير أخلاقية!

اعرض عليها نموذج لفتاة أحلامك اللي حابب ترتبط بيها بكل صدق.. وضروري تعرفها إنك مستحيل تغير مقاييسك دي.. ده هيخليها تقيم نفسها بسرعة وتشوف هيَّ فعلاً هتقدر تكون نموذج متقارب لده ولا لأ... فـ تصارحك وتسمح لك بالاختيار؟؟

لو حسينا إن في حاجة حلوة ممكن تحصل يبقى لازم في أسرع وقت نحول العلاقة دي من علاقة افتراضية لعلاقة واقعية قبل ما يتمكن مننا الخيال ونخدع نفسنا!

أول مقابلة واقعية لازم نتعامل معاها كأنها دي أول معرفة بيننا... وهنتجاهل كل الإنطباعات المسبقة اللي أخدناها قبل كده!

لازم أول ما نقابله نقيم بموضوعية ونشوف «هل فعلًا الشخص ده هيكون مناسب ولا لأ؟؟» ومهم جدًا إن الولاد يركزوا مع طريقة وأسلوب البنت، والبنت تركز وتشوف هل هو جاي علشان يتسلى ولا فعلًا ممكن تكون في حاجة.

لو العلاقة اتحولت لعلاقة واقعية وباين إنها مريحه فعلًا وكان السوشيال ميديا هيَّ مجرد وسيلة للتواصل ساعتها ممكن تتعاملوا معاها زي أي علاقة تانية.

وفي النهاية:

كتير من العلاقات بتفشل من خلال السوشيال ميديا وكمان كتير من العلاقات بتفشل بالطرق التقليدية!

العلاقة اللي بتفشل بتكون بسبب عدم وجود أساس ينجحها.. مش بسبب الوسيلة اللي من خلالها دخلنا في العلاقة!

حاجة أخيرة:

أنا شخصيًا ماعنديش مشكلة إنك ترتبط مع شخص من جهنم لكن ماتتوقعش أكتر من اللازم وخد محاذيرك كويس.



إزاي أعرف الراجل اللي بيحبني من اللي بيتسلى؟

فصل النهاردة هو فصل موجه لإخواتي البنات اللي مشاعرها بتحركها ناحية أشخاص يمكن يكونوا بيتسلوا بيهم!

للأسف البنات دي ممكن تتنازل عن حاجات كتير ضد مبادئها وأخلاقها لمجرد التمسك بعلاقة مع إنسان عايز يتسلى بيها وبمشاعرها وبجسمها!

أي راجل في الدنيا وهو داخل في علاقة بيكون محدد...

هل العلاقة مع البنت دي هتكون علاقة قصيرة المدى ومهما طالت هتنتهي والهدف منها فقط هو إنه ينبسط وخلاص.. ولا العلاقة دي طويلة المدى وهو فعلًا عايز يكمل حياته مع البنت دي.

في العلاقات قصيرة المدى واللي هدفها في الأساس هو التسلية بالبنت بيبدأ الشاب يتعامل باستراتيجية مختلفه تمامًا عن استراتيجية الحب..

بنلاقي إن الشاب ده عادة مش بيشارك مع البنت تفاصيل حياته اليومية.. بنلاحظ إنه بيتعامل زي أي حرامي سيئ بيحاول يقفز في مراحل العلاقة بسرعة جدًا لإنه عايز يسرق.. اللي هو عايزه ويجري بأسرع وقت ممكن.. دايمًا بتسمعي منه الكلمة المستفزة دي (إثبتي لي إنك بتحبيني؟!)

بتلاقيه بيغيب عنك أيام كتير بدون سبب أو لسبب تافة ولما تلاقيه بيظهر بتلاقيه مش بيتكلم معاكي غير في المواضيع دي...

إزاي شكلك جذاب؟!

إزاي تفاصيل جسمك حلوة وإزاي جسمك بيجذبه؟!

بتلاقيه طول الوقت بيضغط عليكي بالرفق والشدة علشان يبرمجك إنك تكوني شخصية مطيعة.. ويطلب منك إثبات إنك بتحبيه عن طريق إنك تسمحي له إنه يمارس معاكي علاقة أو تعملي معاه تجاوزات!

بيتكلم عن ستات وتجارب جنسية مر بيها معاهم قبل كده، بيتكلم عن أصحابه الوهميين اللي عايشين في إرتباط و بيعملوا مع اللي بيحبوهم علاقات جنسية كاملة بدعوى إنهم بيحبوا بعض فـ إيه المشكلة إنهم يبسطوا بعض؟

هتلاقيه بيقولك ما دام أنا حبيت واحدة فلازم نتعامل مع بعض كأننا متجوزين.. وإن مش ورقة المأذون التافهه هيَّ اللي هتتحكم في علاقتنا الجميلة!

هتلاقيه معظم الوقت بيردد إسطوانة إنه عنده نوع من السيدات اللي بتثيره جنسيًا جدًا.. وطبعًا هيقولك إنك إنتي أكتر واحدة شافها في الدنيا الأستايل ده!

هيحاول يعمل معاكي مكالمات خارجة أو شات خارج وطول الوقت بيحاول يقول كلام فيه إيحاءات جنسية..

لما تقابليه هتلاحظي إنك كل شويه بتقفشيه بيبحلق في أماكن مختلفة في جسمك.. هتلاحظي كمان إنه بيلمس شفايفه بإيديه كل شوية وإنتي معاه.

طول ما هو معاكي بيحاول يعدل بنطلونه أو بيحاول يلمس أعضاء حساسه في جسمه من فوق ملابسه!

هتلاقيه بيخلق أعذارغير منطقية علشان يقرب منك أوي أو يلمسك.. هتلاقيه كمان بيتهرب تمامًا من مناقشة الأمور الشخصية بتاعتك أو حتى الكلام في أمور تخص أسرتك.. ولما يتزنق وتحكيله هيحاول يصالحك عن طريق إنه ياخدها بتهريج ويكلمك برضه عن أشياء فيها إيحاءات جنسية.. كل دي حاجات بتأكد إن الشخص ده بيتسلى..

والغريب إن..

للأسف في بنات حسنة النية كتير بتقع في الفخ ده رغم إنها لو كانت سألت نفسها إزاي واحد بيحبني ومش بيشارك حياته وخططه ومستقبله معايا كانت هتعرف إنه بيتسلى..

نصيحتي ليكي..

ما تحاوليش مع الشخص ده لإنك هتخسريه برضه... لكن كمان ساعتها ممكن تخسري نفسك وممكن تلجأي بسببه لطبيب نفسي.

واسمعي من عمو النصيحة دي لو عايزة..

خلي شعارك دايمًا زي شعار المرأه الذكية...

(ما لم يوجد الخاتم فلن تحصل على شيء)

وفي النهاية..

طبعًا أنا مش دوري إني أبقى وصي على حد أو أقولكم اعملوا الصح واتجنبوا الغلط.

أنا كل وظيفتي إني أعرفكم حاجات ممكن ماتكونوش عارفينها أو حبكم واندفاعكم ناحية شخص بشدة خلاكم تتجاهلوها..



إزاي تعرفي إنه بيحبك ونيته خير؟

طيب إيه إللي يبين إن الراجل ناوي على علاقة طويلة المدى.. وإنه فعلًا بيحبك ونيته خير... وناوي يكمل حياته معاكي..؟

بنلاقي الشخص اللي بيحب بنت وعايز علاقة طويلة المدى معاها طول الوقت بيكلمها عن خططه المستقبلية وإزاي حياتهم هتستمر مع بعض..

بيتعامل معاها بشفافيه ومش بيحاول يخبي عنها معلومات مهمه عنه...

مش بيحاول يستغلها عاطفيًا ولا بيفكر يساومها عشان تمنحه تنازلات مقابل حبه ليها لكنه بيديها الحب كله بدون مقابل.. مايقدرش يستحمل بعدها عنه فترة طويلة وبيحاول يصلح المشاكل بينهم حتى لو هيَّ اللي غلطانة في أقرب وقت ممكن...

بيحاول طول الوقت إنه يظهر ليها إنه شخص مؤدب ومحترم وإن علاقاته كانت محدودة...

بيكون مهتم جدًا إنه يعرف شخصية أسرتها وطريقة

حياتهم لإنه حاطت خطة إنه هيجي يوم ويتعامل معاهم ويعرفهم.. هيرحب بفكرة إنه يتعرف على مامتك ويكلمها ومش هيكش منك لما تقوليلوا إنك حكيتي لمامتك..

هيكلمك عن أسرته وعن والده ووالدته وإخواته بتفاصيل كتير وهيناقش معاكي علاقته بكل واحد فيهم..

بيركز معاكي في التفاصيل دي..

إزاي شخصيتك قوية وجذابة لإنه يهمه إنك تكوني تعرفي تربي أولاده كويس.

إزاي بتحترمي أهلك.. لإن ده هيبين إزاي هتحترميه بعد كده وإزاي أهلك عرفوا يربوكي.

إزاي شاطره في حياتك.. لإن ده هيبين إزاي هتقدري تهتمي بواجباتك المنزلية.

إزاي روحك حلوة.. لإن ده هيبين إزاي هتسليه في حياته لحد أخر العمر .

علشان كده

لو قابلتي في حياتك شخص زي ده يبقى ضروري تديله الفرصة بما يرضي الله.

ربنا يرزق بناتنا كلهم بالشاب ده ويبعد عنهم صاحبنا اللي بيتسلى



هل الحب بيغير

بيغير..

= ما بيغيرش...

بيغير....

= ما بيغيرش...

بيغير....

= ما بيغيرش....

بيغير.....

= ما بيغيرش....

بغض النظر عن عقولكم اللي هتفضل تتمرجح بين الكلمتين دول أول ما هتقرر تقرأ العنوان..

وبغض النظر إن في ناس تجاربها بتأكد إن الحب ساعد في تغيير اللي بيحبوهم..

وبغض النظر إن في ناس تانية تجاربها بتأكد ليها إن الحب ما بيغيرش ولا حاجة..

يمكن أنا شخصيًا من خلال دراستي وخبرتي ماقدرش أجاوب على السؤال ده بطريقة مباشرة.. ومهما كانت إجابتي فـ أنا مش هكون متأكد منها!

لكن الإجابة اللي أنا متأكد منها مليون في المية هيا إن الحب أكيد بيطور

تجربة الحب من التجارب الفريدة واللي بتعلم أوي في حياة الإنسان.. الحب الحقيقي بيخلينا ننفتح بكل قوتنا على نصفنا الأخر وبيدفعنا بكل الطرق إننا نتأقلم معاه علشان نحافظ على العلاقة.. علاقة الحب لو ربنا كتب ليها إنها تكمل فـ أكيد ده مش هيحصل غير لما تكون اتأقلمت معاها وطورتك!

وعلاقة الحب لو ربنا كتب ليها إنها ما تنجحش فـ أكيد هتكون طلعت منها بدروس كتير هتطورك لعلاقات تانية.. علشان كده في جميع الأحوال الحب بيطورنا وعلشان كده الحب هو أروع حاجة في الدنيا..

يا دكتور إنت دخلت علينا بعنوان غلط...

السؤال المقصود في عنوان الفصل هو..

لو عندي مشكلة كبيرة مع حبيبي ونفسي أكمل معاه.. استحمل وبكرة هيتغير ولا ماكملش أصلًا؟؟

يا فندم أنا جاوبت على السؤال بس إنت ما أخدتش بالك...

لو إنت شايف في حبيبك صفه سيئة لكنها مش متأصلة في شخصيته، والموضوع كله هيبقى عبارة عن إنه محتاج يتطور في بعض الأشياء اللي إنت قلقان منها.. وهو كشخص بيحبك و باقي عليك يبقى أكيد هيتطور ومش هتكون في مشكلة!

لكن لو إنت شايف في حبيبك صفه سيئة هتأثر على احتياجاتك الأساسية والصفه دي متأصلة في شخصيته ولو قرر يغيرها كتير من صفات شخصيته المتأقلمة في الحياة هتحتاج تغيير... فـ يبيقى إنت كده حطيت نفسك في افتراضين وعلى أكثر الاحتمالات تفاؤلاً كل واحد فيهم ممكن يحصل بنسبة ٥٠٪..

الاحتمال الأول: إنه ممكن يتغير

الاحتمال التاني: إنه مش هيتغير

تفتكر هل حياتك ومستقبلك ومستقبل أولادك هيكون شيء يستحق المراهنة عليه والمقامرة بيه بنسبة ٥٠ ٪؟!

وعلشان تعرفوا الفرق بين التطور اللي أكيد هيحصل لو في حب حقيقي وبين التغيير اللي عادة مش بيحصل..

البنت اللي مرتبطة بشاب بيسقط كل سنة.. ومش بتاع شغل.. ومش بيحب الشغل.. ولما يفكر يشتغل مش بيجتهد فيه.. وكل شوية بيطلع حجج عشان يسيب الشغل ويريح دماغه..

بكل بساطة ده شاب محتاج تغيير.. فـ لو قررتي تكملي معاه على أمل إنه هيتغير وهتشتغلي نفسك بالكلام اللي مليان وعود كاذبة؛ فحضرتك كده بتقامري بمستقبلك ومستقبل أولادك وده مش من العقل ولا الحكمة!

لكن لو كنتي مرتبطة بشخص شغال شغلانة ضعيفه جدًا وغير مناسبة لكنه مستحملها علشان يصرف على نفسه.. وبيحاول بكل قوته يكون نفسه.. ويدور على شغل تاني.. فـ الشخص ده هيتطور وبكرة إن شاء الله هيكون بيشتغل شغلانة رائعة مناسبة ليكم فـ تقدري تكملي في العلاقة دي وتراهني على حبك.

نفس الكلام للولاد.. يعني اللي بيكون مرتبط ببنت ولقاها مش بتفكر غير في مظهرها وشعرها ولبسها والمكان اللي هتسهر فيه كل يوم... وماعندهاش استعداد تعمل أي حاجة لبيتها أو تضحي بأي شيء من أجلك...

بكل بساطة البنت دي محتاجة تغيير... فـ لو قررت تكمل معاها وأخذت بالمظاهر فـ إنت كده هتكون بتقامر باستقرار بيتك وأسرتك وده مش عقل ولا حكمة!

لكن لو هيَّ بنت بتنجح في دراستها وبتسمع الكلام وبتتنازل علشان خاطرك وعندها استعداد تضحي لكن مش بتعرف تعمل أشياء كتير من مهام المرأه.. فـ دي غالبًا إنسانه الحب هيطورها وتقدر بكل ثقة تراهن على حبكم من غير ما تقلق.

الخوف من الحب
Philophobia

يمكن عنوان الفصل ده غريب شوية وهيخلي معظمكم تتسائلوا باستغراب..

إيه ده... هو في حد بيخاف من الحب؟ ده إحنا كلنا هنتجنن ونحب!

اللي يمكن بعضنا مايعرفهوش إن للأسف في بعض الناس عايشين معانا عادي... وبيعانوا من مشكلة الخوف من الوقوع في الحب واللي ساعات بتوصل بيهم لدرجة الفوبيا!

الأشخاص دي بتحاول بكل قوتها سواء بصورة واعية أو غير واعية إنهم يتجنبوا أي شخص ممكن يوقعهم في الحب... وحتى الأماكن اللي بيكون متوقع إنهم يقابلوا فيها أشخاص تشدهم بيحاولوا يبعدوا عنها تمامًا!

ده ساعات الموضوع بيوصل ببعضهم إنهم ما بيعرضوش نفسهم لأي مكان متواجد فيه اتنين عشاق أو أشخاص مرتبطين... وفـ بعض الأحيان بيتجنبوا إنهم يسمعوا أغاني أو

يتفرجوا حتى على أي مشاهد رومانسية في التليفزيون!

طبعًا الأشخاص دي مش بتفكر تمامًا في أي إرتباط أو زواج... ولو فرضًا بدأوا يحسوا جواهم بأي انجذاب تجاه أي شخص بيحاولوا يقمعوا مشاعرهم ويكتموها قدر الإمكان.. ولو حسوا جواهم بإنهم بدأوا يقعوا في الحب بيخشوا في نوبة قلق وذعر شديدة جدًا ومش بيرجعوا يهدوا تاني غير لما يرجعوا للمنطقة الآمنه بتاعتهم وينهوا علاقتهم بالشخص اللي أعجبوا بيه!

الأشخاص اللي بيمروا بمشكلة الخوف من الحب بيحسوا إن ده فعلًا شعورغير منطقي.. وإنهم عكس كل الناس.. وعلشان كده بيقرروا يعرضوا نفسهم على طبيب نفسي ولما بنشوفهم بنكتشف فيهم الأتي...

معظم الأشخاص دي على عكس الظاهر.. هما بيكونوا محتاجين للحب بشدة.. ومش بيكونوا خايفين من الحب كمشاعر إنسانية ربنا خلقها جواهم.. الناس دي في الواقع بتكون خايفة من إنها تحس بضعف تجاه شخص معين لو وقعوا في حبه وخايفين من استغلال الشخص ده لمشاعرهم...

هما بيكونوا فاكرين إن الشيء الوحيد اللي يطمنهم هو إنهم يحسوا بقدرتهم على التحكم في حياتهم طول الوقت!!

الأشخاص دي بتكون فاكرة إن وقوعها في الحب هيبقى مأساة.. لإنه هيبقى فيه خطورة كبيرة على أمانهم واستقرارهم

النفسي وخصوصًا لو اللي حبوه خذلهم وحطم قلبهم..

لما بنرجع للماضي بتاع الأشخاص دي ونتعمق فيه ونحلله...عادة هنلاقي إن الموضوع اترسخ جواهم بسبب نتيجه لألام كتيره عانوها في الطفولة وكان ليها علاقة بالحب.

الشخص ده عادة طفولته بتكون فيها مشاكل كبيرة في علاقة باباه ومامته... أو كان بيتعامل معاملة سيئة من أسرته... أو إنه فقد أكتر أفراد أسرته اللي كان بيحبهم زي باباه ومامته أو جده وجدته.. أو كان ليه أصدقاء قريبين بيحبهم وخذلوه جدًا.. أو مثلا دخل في كذا قصة حب دمرته وسببت ليه ألم شديد وماتعافاش منها بسهوله.

الشخص ده يا عيني بسبب اللي حصله بيبقى عكس الناس... بدل ما إحساس الحب بيكون مرتبط بالسعادة والأمان النفسي...إحساس الحب عنده بيكون مرتبط بالألم والمعاناه!

الشخص ده بيقرر بصورة واعية أو غير واعية إنه يتجنب مصدر الألم والمعاناة فـ بيكره الحب ويتجنبه..

وده بيكون عادة هو السبب الرئيسي للمشكلة دي... لكننا ساعات بنشوف أشخاص عندهم أسباب مختلفة..

زي إن يكون الشخص عنده قلة ثقة كبيرة في نفسه.. أو إن يجيله الموضوع ده مع بعض الأعراض الاكتئابية أو بعض أعراض الرهاب الاجتماعي أو الأعراض الوسواسية واللي

بتخلي العيان يشوف نفسه شخص قليل مايستحقش إن أي حد يشوفه مميز ويحبه!

وبيكون فاكر إنه حتى لو قدر يخلي حد يحبه في الأول فالشخص ده مصيره هيكتشف نقاط ضعفه ويقرر مايحبهوش!!

ساعات بقى بيكون الخوف ده منطقي وصحي..

كتير من الأشخاص بقى بكتشف إن سبب خوفهم من الحب بيكون خوف صحي، وده لما يكون شخص عايش في مجتمع مش مناسب ليه ومش نفس مستواه..

بمعنى إن الشخص ده يكون مستواه المادي والثقافي وقيمه ومبادئه في الحياة مختلفة تمامًا عن كل اللي حواليه في بيئته و لسه ما توفرتش لديه الفرصه إنه يتواجد في وسط مناسب ومختلف...

وده بيخلي جواه خوف كبير من الحب لإنه حاسس إنه من هوية مختلفة وفي زمان ومكان غير مناسبين ليه... وعارف إنه مش هيلاقي شخص مناسب ليه في البيئة دي!

ساعات ده بيكون فعلًا السبب الحقيقي بس لازم ناخد بالنا إن فـ أوقات كتير مش بيكون ده السبب الحقيقي لكن بيكون ده مجرد مبرر بنضحك بيه على نفسنا لكننا عندنا أحد الأسباب اللي أنا ذكرتها فوق..

نصيحتي ليك

لو إنت من الناس اللي بتعاني من المشكلة دي يبقى لازم تشوف السبب وتحدده بشفافية وتتعامل معاه زي ما هذكر في فصل الخوف من الالتزام أو تستعين بطبيب نفسي..

وافتكر دايمًا..

(من الغباء أن أجعل لتجارب الماضي السيئة سيطرة على مستقبلي، ومن عدم الإيمان توقعي إن مش هيحصلي غير الأشياء السيئة)



هل في حاجة اسمها صداقه بين ولد وبنت؟؟

الموضوع ده بالذات أنا مقرر أخش حامي فيه وبدون أي مقدمات... عادةً الصداقه بين الولد والبنت ما هيَّ إلا مجرد كلمة حق يراد بها باطل.

دايمًا عندي كلمه بحب أقولها لكتير من الولاد والبنات..

لو مش شايفك غير صاحبة فـ ده عيبه في حقك... ولو ما شافتكش غير صاحب فـ ده عيبه في حقك.

بين كل العلاقات اللي بين الولاد والبنات واللي بيدرجوها تحت مسمى الصداقة لاحظت إن فيه ٤ أنواع من الصداقه بين الولد والبنت..

النوع الأول: (الصداقة الآمنه)

لما يكونوا هما كأشخاص ضعفاء جدًا وغير مناسبين لممارسة لعبة الحب مع بعض.

زي المرأه الأكبر سنًا بفروق كبيرة... أو البنت المليانة أوي واللي عارفه ومتأكده إنه مستحيل يعجب بيها... أو الولد اللي إمكانياته ضعيفه جدًا... أو أصغر سنًا بكتير... أو شكله مش جذاب.

ده اللي بيخلي الصداقة هيَّ الاختيار الوحيد المناسب لما يقرر عقلنا يوزع الأدوار على أعضاء الحب زي ما اتكلمنا في فصل (هل الحب في القلب ولا العقل)

وده لإننا في العلاقة دي بيكون الطرفين مافيش أي تناسق بينهم أو أي جاذبية فـ مش بيكون في عقل يقبل علاقة أو حتى رغبة جنسية كبيرة ومش بيكون متاح غير الصداقة وخصوصًا لو الظروف فارضه ده أو حصل تواصل عقلي بينهم!

النوع الثاني: (الصداقة الشبه آمنه والشبه خطرة)

والنوع ده بيكون بين طرفين جيدين جدًا في لعبة الحب لكن الظروف مش مناسبة على الإطلاق..

زي الراجل ذو القيمة العالية، المتزوج لما يقرر يخش في صداقة مع البنت الجميلة سواء متزوجة أو لأ!

أو الراجل الغير متزوج مع البنت الجميلة المتزوجة.

العلاقات دي بتبقى شبه آمنه لو مع أشخاص خلفيتهم الأخلاقية والدينية بتمنعهم تمامًا من أي تواصل عاطفي غير أخلاقي... وعلشان كده بيبدأوا يعبروا بكلمة صداقة عن الإعجاب العاطفي المكبوت جوا كل واحد فيهم!

النوع الثالث: (الصداقة الخطرة)

وللأسف ده أشهر نوع في كل أنواع الصداقات بين الجنسين! ودي بتكون بين شخصين.. واحد فيهم بيحب أو معجب لكنه ممنوع من التصريح عن مشاعره لإنه متأكد إنها هترفض.. فـ بيقرر يستخدم حيلة الصداقة على أمل إن العلاقة تتحول في يوم من الأيام لحب وإرتباط! وطبعًا الطرف الآخر بيكون شايف إن قيمة الشخص اللي قدامه ماتأهلوش إنهم يبقوا في علاقة حب مع بعض لكنها تأهلوا إنهم يكونوا أصدقاء وعلشان كده يبقوا أصدقاء!

ساعات للأسف بعض البنات بتتوقع إن الصداقة ممكن تكون طريقها لقلب الراجل... وهنا بتكمن خطورة النوع ده لإنها بتتعشم وقت كتير في العلاقة وبتعاني فيها وغالبًا بترجع في الأخر بدون أي مكسب غير الألم النفسي البشع ووقوعها في مرض الحب.

النوع الرابع: (صداقة ساذجة)

والنوع ده عادةً بيكونوا بنات ماعندهومش خبرة جيدة في الحياة ولسه ماعرفتش طريقة تفكير الراجل وهيَّ لسه ماعندهاش الرغبة في إرتباط حقيقي... فـ بتكون فاكرة إن شيء عادي جدًا إن يبقى في صداقة بين ولد وبنت!

ويتكون هيَّ بنت جميلة وهو ولد رائع ومش متوقعه تمامًا أي شيء سيئ من العلاقة دي!

وعادة كتير من الرجاله لما بتشوف نفسها قيمتها قليلة بتقرر تلجأ لحيلة الصداقة علشان يحبب البنت فيه وبعد كده يشوف هيستفيد إزاي من العلاقة دي!

للأسف بنات كتير بيشبعها الاحتواء والتفهم جدًا و بتنسى معلومة مهمة جدًا ضروري تعرفها عن الراجل..

(الراجل ما يقدرش يصادق أنثى جميلة ببراءة لإن ده من الأشياء اللي بتطعن في رجولته)

علشان كده..

لو إنتي مش شايفه في نفسك ولا في الطرف الآخر أي جاذبية فـ الصداقة بينكم تنفع.. غير كده ماتشتغلوش نفسكم لإنه هيبقى خطر!

مرض الحب

اضطراب الحب

ما أقدرش أنكر إن حالة الحب بتكون من أحلى الحالات اللي ممكن تتعاش في الدنيا واللي بتخلينا نطير من السعادة..

وما أقدرش أنكر كمان إن جزء كبير من أحلامنا بيتمثل في إننا نكون عايشين قصة حب جميلة مهما كنا عمليين ومهما تقدم بينا العمر!

يمكن يكون الحب هو أجمل شيء في الحياة...

لكن من أهم سنن ربنا في الكون... إن أي شيء بيزيد عن حده مهما كان رائع هينقلب لضده.. وده للأسف اللي بيحصل مع ناس كتير أوي في الحياة بسبب الحب.

الحب والتعلق بـ أشخاص غير متاحين أو غير مريحين على أمل إنهم ممكن يكونوا في يوم من الأيام مصدر سعادة لينا هو اللي ممكن يقودنا لأكبر معاناة في حياتنا..

للأسف لما يزيد تعلقنا بحد عن الدرجة المسموحة بتبدأ الأعراض اللي كنا بنحس بيها وكانت مصدر للسعادة لينا تنقلب لأعراض نفسية لازم نقول عليها اضطراب مرضي زي أي مرض تاني!

علشان كده وأنا بتكلم عن مرض الحب دلوقتي وبحدد أعراضه بناءً على ملاحظاتي وخبرتي هقوم بصياغته لحضراتكم زي ما كتب الطب بتكتب الأمراض لإنه فعلًا بيتحول مع ناس كتير لمرض نفسي!



تعريفه:

مرض الحب: هو عبارة عن حالة نفسية مرضية يشعر بها الإنسان بسبب وجود شخص يراه مميزًا في محيطه ولكنه غير متاح له في علاقة حب مريحة.

(ممكن يكون بسبب حب من طرف واحد... أو بسبب إن طرف مرتبط بالآخر أكتر... أو بسبب مشاكل كبيرة في المناخ العام للعلاقة.... أو بسبب حبيب بدأ يتغير ويبعد والآخر قرر يتمسك أكتر... أو بسبب وعد وأمل وحلم خلقه طرف نتيجة لوعد أرعن من الطرف التاني... أو بسبب إعجابنا بشخص ما ورؤيتنا ليه إنه فرصة لن تعوض).

الحالة النفسية دي بتأثر على طريقة تفكير المريض وبتغيرها بصورة واضحة.

لدرجة إنه ممكن يبدأ يفكر بطريقة مختلفة وغير طبيعية وبنلاقيه بيصيغ مبررات لنفسه ولحبيبه غير مقنعة على الإطلاق لأي شخص...

(يمكن هو في الأساس غير مقتنع بيها، وكل ده بهدف إنه يكمل في العلاقة الغير مريحة دي)

الحالة دي كمان بتأثر على مشاعر المريض وبتنهكها بصورة واضحة

لدرجة إنها بتحوله لشخص مهتز عاطفيًا بيعاني معظم الوقت من الألم النفسي!

والحالة دي كمان بتأثرعلى سلوكيات المريض بصورة واضحة

لدرجة إن كل سلوكياته اللي اعتاد عليها بقاله سنين بتتغير وساعات الأمر بيوصل بيه إنه يتغير لشخصيه تانية هو أساسًا مش عارفها، وده لمجرد إشباع رغبته المرضية في الحفاظ على علاقة غير مريحة!

الاضطراب ده بيبدأ يأثر على الحياة الشخصية والاجتماعية والوظيفية للمريض، والتأثير ده ساعات بيكون طفيف و ساعات بيكون متوسط أو شديد!!



أعراض المرض:

الإنسان اللي بيعاني من مرض الحب دايمًا بنلاقي عليه معظم الأعراض دي مش لازم كلها:

انشغال الشخص بالمحبوب معظم الوقت.. بمعنى إن أول حاجة بيعملها أول ما يقوم هو إنه يفكر فيه أو يكلمه أو يشوف صفحته على وسائل التواصل الاجتماعي.

مش بيعرف ينشغل عنه بأشياء أخرى وقت طويل مهما كانت أهميتها؛ فـ تلاقيه وهو في المواصلات بيطمن... وهو في الشغل بيطمن... حتى وهو بيعمل أي شيء مهم بيكون متخيل حبيبه معاه وبيراقبه.

محاولات مستميته منه لمعرفة أشياء غير مهمة عن المحبوب سواء بطرق شرعية أو بطرق غير شرعية.. تلاقيه بيسأل عن تفاصيل سابقة في حياته مالهاش قيمة، وبيحاول يتصل من نمر غريبة علشان يسمع صوته، وبيحاول يعرف معلومات أكتر من أصدقاء حبيبه، وبيحاول كمان يعمل أكاونتات مجهولة على وسائل التواصل الاجتماعي علشان يعرف عنه معلومة هيَّ في الأساس مالهاش قيمة!

معظم وقته ضايع في العلاقة دي.

سواء في مقابلته، أو الاتصال بيه، أو في إرسال رسايل ليه، أو متابعة أخباره على وسائل التواصل الاجتماعي، أو السؤال عنه، أو التفكير فيه.

لهفه شديده ناحية حبيبه لدرجة إنه ماعندوش مشكلة إنه يقابله كل يوم ويقضي معاه طول اليوم حتى لو ده هيأثر على باقي نواحي حياته بطريقة سلبية!

العزلة الكبيرة عن باقي الناس على غير العادة وعدم إحساسه بتواصل اجتماعي جيد مع أي شخص في الكون غير حبيبه.

إعطاء أهميه وقيمة كبيرة للمحبوب من الممكن توصل لدرجة تقديسه أو اضفاء صفات عليه غير مفترض إنها تكون موجودة في إنسان في الأساس.

رغم إن حبيبته ممكن تكون أصلًا شمال أو حبيبها يكون مدمن وماعندوش أي قدر من تحمل المسئولية

تفضيل المحبوب عن أي شيء أخر سواء (دينه.. مستقبله.. والده.. والدته أو حتى أولاده وفلوسه)

بيكمل في العلاقة مهما كانت بتأثر عليه بطريقة سلبية ومهما حاول الطرف التاني يصده أو يتهرب منه

محاولة عمل مزيد من المحاولات الغير عادية بعد ما يتم رفضه بالمحاولات العادية

اللجوء إلى أصدقاء مقربين للمحبوب للاستعانة بهم في إقناع المحبوب بالقرب منه بعد ما يغلق المحبوب أمامه كل الطرق العادية والغير عادية.

الاستمرار في العلاقة مهما الشخص كان عارف إنها مش هتكمل وإن مافيش فيها أمل منطقي وبيلجأ لمبررات غير منطقية بصورة لا واعية من أجل الاستمرار.

اللجوء إلى الكذب وإخفاء الحقيقة عن المحيطين به والمقربين ليه للهروب من تأنيبهم ووصفه بالسذاجة.

عدم نجاح محاولة الخروج من العلاقة ونسيان المحبوب والشعور بعدم الراحه والاكتئاب الشديد عند محاولة لذلك.

عند وجود أي ضغوطات خارجية يصبح اللجوء إلى المحبوب وإلى تفاصيل حياته هو الطريق الوحيد والسهل للخروج منها.

أعراض مصاحبه:

تبدأ تسيطر على المريض أعراض قلق فتره أكتر من ٦ شهور من بداية العلاقة مع الحبيب أو عند مناقشة سيرته أو رؤية أي شيء بسيط ليه علاقة بيه.

تبدأ تسيطر على المريض أعراض وأفكار وسواسية مُنصبه حول المحبوب معظم فترة العلاقة أو أفكار خوف من فقده.

تبدأ تسيطر على المريض أعراض هوس مع قرب الحبيب منه أو مع أي تصرف إيجابي من حبيبه حتى لو بسيط.

تبدأ تسيطر على المريض أعراض فصامية بيخلقها في عزلته وعالمه الإفتراضي.

في حالة بُعد الحبيب عنه أو معاملة الحبيب ليه بطريقه أقل لطفًا تبدأ تظهر عليه أعراض اكتئابية شديدة.

ملحوظة:

الأعراض دي بتأدي إلى نقص أو تأثير أو تجاهل من الشخص لحياته الأسرية والوظيفية والاجتماعية بصورة ملحوظة.



اضطراب القلق والحب

اضطراب القلق:

ده واحد من أشهر الاضطرابات النفسية اللي بيعاني منها ناس كتير.. ولإن كتير منهم مش عارفين أعراضه فـ ده بيخليهم يفضلوا فترة يلفوا ويدوروا على كتير من الدكاترة قبل ما يكتشفوا إنها مشكلة نفسية في الأساس!

عادة مريض القلق بيجيلنا يشتكي من الأعراض دي.

ضربات القلب السريعة... الخنقة وكرشة النفس في صدره.... معظم الوقت ريقه بيكون ناشف... بيبدأ يظهر عنده صعوبة في البلع والهضم... وكمان بيشتكي من القولون العصبي!

تلاقيه كمان بيحس إن جسمه بيسقع أو بيسخن أو ينمل من غير سبب وعرقه بيزيد... أطرافه معظم الوقت بيبدأ يحس فيها ببرودة... بيحس ساعات بدوخه ومش بيحس بتوازن كويس... كمان بيحس إنه فاقد للسيطرة على جسمه وعلى أعصابه!

المريض ده كمان طول الوقت بيكون حاسس بخوف وتوتر وبنلاقيه خايف على كل حد بيحبه وخايف من كل حاجة حواليه!

المرضى اللي بيعانوا من اضطراب القلق ده بيزيد في جسمهم مادة اسمها «النور ايبينفرين/ norepinephrine»

أه هيَّ المادة اللي إنت بتشبه عليها إنك قريتها قبل كده!

إنت فعلًا قريتها في باب الحب في زمن الكيميا لما قولنا إن المادة دي بتزيد وخصوصًا مع بداية الحب وهيَّ اللي ساعات بتخلينا نحس بأعراض القلق الشديد مع بداية الحب!

مين فينا أول ما شاف حبيبه في البدايات ما حسش إن ضربات قلبه بقت سريعه أوي.. وإنه مش قادر ياخد نفسه.. وحس إنه مش قادر يسيطر على جسمه؟ طب مين فينا في أول كام لقاء ماكنش بيحس إن جسمه متوتر وعضلاته مشدودة وساعات كمان بتكون متخشبه؟ طب مين فينا أول ما دخل في العلاقة ماكنش قلقان إن حبيبه يسيبه في أي وقت؟ أو إن حبيبه ممكن يرجع لحبه القديم..! أو إن حبيبه ممكن يكون بيستغله وبيضحك عليه..! أو ماكنش قلقان إنه يظهر بمظهر غير لائق قدام حبيبه الجديد.. أو ماقلقش لأي سبب من الأسباب حبيبه يعمله بلوك! ولو مرة بالصدفة موبايله كان مشغول أو غير متاح أو النت كان بايظ ومادخلش على صفحته يبدأ يحس بأعراض قلق شديدة في كل جسمه من اللي لسه قايلها!

علشان نكون متفقين:

القلق اللي في الأول ده أنا ماعنديش مشكلة فيه لإن ده شيء طبيعي مع حد أنا لسه ماوثقتش فيه.. لكن أنا مشكلتي فعلًا في اضطراب القلق اللي للأسف بشوفه بيحصل عند كتير من الشباب بصورة غير طبيعية وبيستمر معاهم شهور بسبب حاجة من الحاجات دي...

- الناس اللي عايشه في علاقة غير مريحة وفي صراع جامد بين عقلهم اللي بيقولهم « بلاش تكملوا» وبين قلبهم اللي بيقولهم كملوا وهما مش عارفين يمشوا ورا مين وبيعانوا!
- أو بسبب إن الطرف التاني مش مدينا الفرصة إننا نقرب منه أكتر، أو مدينا الفرصة لكن إحنا عايشين في منطقة الحب الروحاني ومكبرين قيمة الحبيب بصورة زيادة!
- أو بسبب إننا خايفين حبيبنا يسيبنا ومتوقعين ده لإننا شايفين إنه حاجة كبيرة علينا وإحنا مانستحقهاش، أو حبيبنا بيتعامل معانا بلا مبالاة!
- برضه الأعراض دي بتيجي للناس اللي بعد ما منحت كل حاجة في العلاقة واتنازلت عن أشياءماينفعش التنازل فيها حبيبهم سابهم ومافكرش فيهم!

اللي ذكرتهم دول نماذج لناس بيعانوا من اضطراب الحب واتطور معاهم، كمان مرض نفسي آخر اسمه اضطراب القلق والناس دي غالبًا هيحتاجوا علشان يتخطوا الاضطراب ده متابعة مع طبيب نفسي!



اضطراب الوسواس القهري والحب:

الوسواس القهري:

الوسواس القهري ده عبارة عن اضطراب بيجي لبعض الناس في صورة أفكار وصور سخيفة بتبدأ تسيطر على تفكيرهم بصورة متكررة، وللأسف مريض الوسواس مش بيقدر يسيطرعلى الأفكار دي وبتسبب له ضيق شديد، والأفكار دي إحنا بنسميها وساوس!!

الوساوس دي ساعات بتضطر المريض إنه يستجيب ليها ويطيعها علشان يقلل من قوة سيطرتها وده بقى اللي بنسميه سلوكيات قهرية!

للأسف مريض الوسواس القهري بتفضل الأفكار والوساوس مسيطرة عليه وبتعذبه معظم الوقت..

يعني مثلًا الشخص اللي بتجيله فكرة إن إيده مش نضيفه ومليانة جراثيم (وساوس) وده بيضطره إنه يغسلها كل دقيقة بسبب الفكرة السخيفة دي (سلوك قهري).

أو الشخص اللي بتجيله فكرة إنه سايب باب الشقة مفتوح بعد ما ينزل(وساوس).. بيضطره يطلع شقته كذا مرة ويمكن برضه ما يتأكدش (سلوك قهري)

للأسف الأفكار دي بتسيطر على الشخص معظم اليوم ومش بيعرف يتخلص منها خالص!

طبعًا أي إنسان طبيعي بتجيله وساوس لكنه بيعرف يتخلص من الأفكار السخيفة دي بسهولة.. لكن مريض الوسواس مابيعرفش يتخلص من الأفكار دي مهما حاول وبيفضل يحاول ويعافر ويعاني معاها!

تعرفوا إيه السبب العضوي للوسواس القهري؟؟؟

السبب العضوي ليه هو نقص مادة السيروتونين: Serotonin في جسم الإنسان!

أه هيَّ برضه نفس المادة اللي كانت بتقل في بدايات وقوعنا في الحب.. علشان كده ساعات لما بنقع في الحب بتجيلنا أعراض مشابهه للوسواس القهري!

بتبدأ تظهر علينا أعراض الحب الوسواسية اللي هذكرها دلوقتي:

طول الوقت بتجيلنا أفكار سيئة عن المحبوب بتكون مسيطرة علينا، لدرجة إننا ممكن نكلمه خمسين مرة في اليوم علشان نطمن منه على أشياء مالهاش قيمة!!

قبل الأكل نقنعه إنه ياكل علشان صحته.. بعد ما ياكل نطمن إن الأكل عجبه وإنه استفاد من الأكل.. وهو بيهضم نطمن إن بطنه مش واجعاه.. ولما يدخل الحمام نطمن إن الأمانة وصلت بالسلامة!

طول الوقت بنكون مهتمين وخايفين عليه، وكمان طول الوقت شاكين فيه وفينا ومترددين!

يعني مثلًا حد عمل لايك على بوست كاتبه نبدأ نخاف ونشك إن ممكن يحصل حب بينه وبين اللي عمله لايك! لو اتكلم مع شخص وابتسم بنبدأ نشك إن الابتسامه دي معناها إن هيبقى في إعجاب بينهم وإنه هيسيبني وحيد! لو قال كلام خارج قدامك هنشك إنه شمال ولو ماقالش هنشك إنه شاذ وشخصيته ضعيفة!

لا ده كمان الوساوس ساعات ممكن تجيلنا على هيئة صور بتيجي في مخنا بنتخيل فيها حبيبنا في علاقة مع حد صاحبنا... أو مثلًا حبيبنا عامل علينا محترم وهو ماشي شمال مع حد تاني!

وساعات لو الحب من طرفنا فقط بنلاقي نفسنا طول الوقت بنتابع صوره ولايكاته وكومنتاته كل ٥ دقايق وممكن كمان نتعلم نعمل هاك للأكاونت بتاعه!

وطبعًا الوساوس دي بتخلينا مانعملش حاجة في حياتنا غير إننا نراقب حبايبنا ونسأل عنهم ونخاف عليهم ونخنقهم

ونكرههم في عيشتهم نتيجة لوسواس إننا لو ما اهتمناش بيه مية مره في النهار ممكن يسيبنا ويروح لحد تاني!

للأسف ناس كتير في أول العلاقة بتلاقيها بدأت تسيطر عليها أفكار وسواسية سخيفة بتبوظ عليها جمال البدايات من نوعية...

ممكن يكون بيضحك عليا؟

ممكن هيا بتحاول معايا تنسى حبيبها القديم ولو رجع لها هتسيبني..؟

وكل شويه تلاقيه بيسألها في الموضوع ده!

ممكن بعد ما أقفل معاه بالليل يكلم واحدة تانية غيري فـ تقرر ترن عليه تاني بعد ما يقفلوا ولما يرد تقوله أصلك وحشتني!

تلاقيه بيفكر ويقول لنفسه أنا ممكن أكون قولت لها كلمه ضايقتها.. فتلاقيه كل شويه يسألها «إنتي في حاجة مضايقاكي مني؟»

بتلاقي كمان فكرة إنها ممكن تكون عملت علاقة جنسية قبل كده مع واحد تاني، أو هو يكون عمل كده وكل شوية يحاول يمتحن الشخص التاني ويسأله بطريقة غير مباشرة..

ومن الأفكار الوسواسية الشديدة هيَّ فكرة الغيرة المَرضية اللي بيمارسها كتير من الأشخاص على حبايبهم في البدايات:

- زي فكرة أمسح كل أصحابك من الجنس الأخر حتى لو من سن والدتك!
- وإلبسي شراب في رجليكي طويل لإنك ممكن وإنتي طالعة الميكروباص رجليكي تبان!
- وماتتكلمش عن أي ست في الدنيا غيري!
- وماتلبسيش أي حاجة تبينك جميلة لإني مش عايز حد يشوف شكلك حلو غيري!

ده ساعات الوسواس بيوصل مع بعضهم لدرجة إن ممكن حبيبي يكون بيضحك عليا في دراسته وشغله وبيكون متوقع إنه بيخدعه وإنه بيدعي حياه مش حياته!

طبعًا طبيعي إننا نكون شاكين في البدايات شوية وده شيء مش سيئ، لإن مهما كان إعجابنا بالشخص في البدايات لكنه مجرد شخص غريب إحنا لسه مانعرفهوش فلازم نشك فيه.. لكن لو استمر الشك ده فتره فـ ده شيء سيئ.

الأعراض دي عادة بتحصلنا لما نكون حاسين إن قيمتنا قليلة أو شايفين إننا مانستحقش خير الحب أو ماعندناش قدر كافي من الثقة في نفسنا!

علشان كده لازم ساعتها تراجع نفسك واعرف إن الحب اللي إنت كنت عايزه حاجة تطورك على المستوى النفسي بدأ يحولك لشخص بقى عنده اضطراب نفسي!

الحب والهوس

الهوس:

نوبة الهوس دي من أكتر الاضطرابات النفسية الشيقة واللي دمها خفيف في الدنيا! المريض بتاعها بيتحول أثناء النوبة دي لشخص طول الوقت حاسس بسعادة كبيرة جدًا وبيكون مزاجه في السما لدرجة إنه ممكن يمشي يغني ويرقص في الشارع! ويمكن يكون مزاجه مستثار لدرجة إنه ممكن يتخانق معاك لو فكرت تسلم عليه!

المريض ده نومه بيقل جدًا و طاقته بتزيد جدًا ونشاطه بيعلى أوي طول الوقت لدرجة إنه ممكن يمشي ١٠٠ كيلومتر على رجليه.

المريض ده بيبدأ يتحول لشخص اجتماعي ومنفتح على العالم بزيادة شوية.. لدرجة إنه ممكن يسلم على كل اللي في الأوتوبيس كإنهم أصحابه من سنين!

صوته عالي وكلامه كتير وأفكاره أكتر... وتلاقيه بيدخل من موضوع لموضوع في نفس الوقت لدرجة إنك من أول مره تقابله فيها هتعرف كل حاجة عن حياته وأسرته وهتصدع من كتر المواضيع اللي هيكلمك فيها!

المريض ده بيكون عنده تسرع شديد في اتخاذ القرارات المهمة في حياته لدرجة إنه ممكن يقرر يسافر بلد تانية في يوم وليله!

بتلاقيه بيصرف فلوس كتير أوي بدون ما يحسبها لدرجة إنه ممكن يدي لحد غلبان قاعد قدام المسجد ١٠٠٠ جنيه مرة واحدة أو ممكن يضيع ثروته كلها في سهرة حلوة! ساعات بعض العيانين دول مزاجهم بيعلى ويبدأ يحس في نفسه بالعظمه وإنه أهم واحد في الكون لدرجة إنه ممكن يقول على نفسه إنه نبي!

حد هيجي يسألني ويقولي يا دكتور إنت بتكلمني عن واحد حاسس بالسعادة ومنطلق في الحياة... هو إحساس السعادة بقى وحش اليومين دول!!

طبعًا أكيد أنا مش ضد السعادة الصحية لكن السعادة اللي تخليني مندفع أوي، وبسببها ممكن حياتي وشغلي يتدمروا.. وبعد ما كنت شخص كل الناس بتحترمه أتحول لشخص كل الناس بتستقل بيا فـ أكيد ده مرض ومحتاج علاج!

طيب حد هيجي يسألني دلوقتي ويقولي إيه علاقة الأعراض اللي إنت كاتبها دلوقتي بالحب؟!

هقولك حالًا.. إتقل عليا وشوف هل الحب ممكن يعمل كده ولا لأ..

الحب والهوس:

كام مره وقعنا في الحب ومن كتر فرحتنا بالشخص الجديد في حياتنا كنا عايزين نرقص من الفرحة؟!

كام مره وقعنا في الحب وحسينا إن ماعدش لينا نفس نتام، وكنا حاسين بنشاط طول الوقت لدرجة إن كان عندنا استعداد نمشي مع حبيبنا من الجيزة لمدينة نصر.. رغم إن الطبيعي بتاعنا إننا بنكسل ننزل من عربيتنا نشتري لنفسنا حاجة ناكلها أو كل تحركاتنا عن طريق التاكسي؟

كام مره وقعنا في الحب ولقينا نفسنا عندنا استعداد نعرف كل أصحاب حبيبنا وأهله، وكل يوم نكتب بوستات على الفيس بوك ونرد على كل اللي يعملوا كومنت، وبنعمل تعليقات لكل أصدقائنا.. رغم إن طول عمرنا كنا بنحب نبقى منعزلين ومش بنتعامل غير مع اللي نعرفهم؟

طيب كام واحد فينا أول ما وقع في الحب ماحسش بالعظمه وإنه أجمد وأكثر شخص محظوظ في الدنيا لمجرد إنه وقع حبيبته دي؟!

(رغم إن البت دي بقالها سنين عايشة في الحياه بتدور على عريس وماحدش عبرها أصلًا ولا بص في خلقتها)

كلنا في البدايات أول ما بنقع في الحب بتبدأ تظهر علينا أعراض متشابهة جدًا مع اللي بيحصل في نوبة الهوس..

فرحة البدايات وانطلاقنا فيها...

إحساس السعادة اللي طول الوقت بيرفرف حوالينا ومحسسنا إننا طايرين في السما!

كل دي مشاعر رائعة.. وفعلًا جزء كبير من حلاوة الحب بيبقى بسبب إننا عيشنا المشاعر دي.. لكن ساعات للأسف الموضوع بيقلب مننا هوس مرضي فعلًا..

ما هو لو واحد أول ما وقع في الحب قرر يغير خطته اللي راسمها لمستقبله وأحلامه، وقرر يتقدم للي حبها من غير ما يدرسها ويدرس أخلاقها ده يبقى اسمه إيه؟!

ولو واحد وقع في الحب وبقى عنده استعداد يصرف على حبيبته مرتبه طول الشهر في يوم من غير ما يعمل أي حساب هيكمل بقية الشهر إزاي ده برضه هيكون اسمه إيه؟!

ولو واحد وقع في الحب وأهمل شغله وأي حاجة مهمة ليه وبقى كل اللي بيعمله إنه يكلم حبيبته ويخرج وينطلق معاها برضه ده هنسميه إيه؟!

ساعات للأسف الهوس بيوصل مع بعضنا لدرجة أكبر من كده بكتير..

الموضوع بيوصل إن لو حبيبي عملي لايك أو إيموجي على بوست بالصدفة هبقى في قمة فرحتي لدرجة إني هتعامل مع الموضوع إن كلها كام يوم ونبقى في بيت واحد! فرحتي دي هتخليني ممكن ما انامش طول الليل وأفضل أتأمل البوست اللي أنا كاتبه، وأبص على اللايكايه، أو أبص على جمال ابتسامة الإيموجي!

وأكيد ده هيخليني أبقى في قمة السعادة وأقرر أرد الجميل إني أعمل لايكات ليه من يوم ما أتولد.

وطبعًا في اليوم ده أنا هكون برقص من الفرحة زي أي مريض محترم بيعاني من نوبة هوس!

أقولكم على حاجة:

أنا مش ضد خالص كل المشاعر دي لو ما أثرتش على حياتنا وماخليتناش نكون مهوسين بيها.. لكن إننا نخش في هوس بسببها ويكون عندنا بعض الأعراض اللي ذكرتها، فـ ده شيء سيئ لإننا المفروض مايبقاش عندنا هوس بأي شيء في الحياة لإن ده ضد سنة ربنا في خلقه.

ولإننا بعد ما نفوق من نوبة الهوس دي بعد أسابيع أو شهور هنحس بالذنب وهنحس إننا خسرنا حاجات كتير وماكناش حاسين بمرارة خسارتها ساعتها لإن كان طعم السعادة طاغي على كل شيء..

الحب والاكتئاب

كلنا طبعًا عارفين يعني إيه كلمة اكتئاب وأعتقد معظمنا جربه.. سواء كان الاكتئاب ده تفاعلي نتيجه لحدث سيئ مرينا بيه في الحياه وفضل معانا يومين وراح لحاله، أو كان اكتئاب مرضي فضلنا نعاني معاه فترة كبيرة بدون سبب واضح!

مريض الاكتئاب هو الشخص اللي معظم الوقت مزاجه بيكون حزين.. وبيكون فاقد الدافعية إنه يعمل كل الحاجات اللي ممكن تخليه يشعر بلذة الحياة وجمالها!

طول الوقت العيان ده بيبقى مقريف ومخنوق.. المكتئب ده بيفقد شهيته أو ممكن شهيته تزيد على عكس المعتاد.. نومه بيقل و ساعات نومه ممكن تزيد على عكس المعتاد!

المكتئب بيتحول لشخص حاسس إنه كسلان طول اليوم وماعندوش أي طاقه يعمل حاجة.. وبيكون حاسس بتعب وإرهاق معظم الوقت.. وكمان تركيزه بيقل.. طول الوقت حاسس إنه هو قليل وعنده شعور كبير بالذنب وعدم الثقة! ممكن يتمني الموت أو يحاول ينتحر أو على الأقل هيفكر في الانتحار..

طبعًا كلنا جالنا اكتئاب لما اتعرضنا لتجربة حب سيئة بس السؤال المهم...

إزاي التجربة دي وصلتني لكده؟ وهل اللي جالي كان اكتئاب تفاعلي ولا ده كان اكتئاب بجد؟

الاكتئاب والحب:

طبعًا الاكتئاب ده كاس وداير على أي حد دخل في علاقة وأحبطته.. أو أي حد حبيبه سابه.. أو أي حد عايش في علاقة غير مريحة وبيعاني فيها.. الناس اللي اتسابت أو فقدت اللي بتحبه فعلًا بيحسوا بكل الأعراض دي.. بيحسوا طبعًا بحزن شديد لدرجة إنهم بيشوفوا إن ده أخر المطاف في الحياة.. وبيفقدوا قدرتهم على الاستمتاع بأي حاجة تانية لإنهم مش بيكونوا متوقعين إن هيبقى في أي حاجة تانية ممكن ترجعهم يستمتعوا بالحياة.

طبعًا بينعزلوا في أوضتهم وتلاقيهم مش بيفكروا غير في المعاناة اللي هما فيها.. تلاقي نومهم قل أوي أو بقوا بيناموا بزيادة أوي لدرجة إنهم ممكن يناموا ١٨ ساعة في اليوم.. طول الوقت حاسين بتعب وإنهم مش قادرين يعملوا حاجة في الحياة ولا حتى قادرين يتحركوا.. بيتمنوا الموت وشايفين إن أنسب حاجة تحصلهم هو إن حياتهم تخلص على كده!

على العموم دي كلها مشاعر طبيعية وكلنا جربناها ومافيش فيها أي مشكلة ما دام الموضوع ده هيبقى يومين تلاتة أو أسبوع وهتخلص.. لكن الأزمة فعلًا بتظهر لما يفضل الاكتئاب ده لمدة أسابيع كتيرة لإننا ساعتها لازم نعرض نفسنا على طبيب نفسي.



الحب والفصام

ناس كتير عندها فكرة غلط عن مرض الفصام بالذات وبيكونوا فاكرين إن الإنسان اللي عنده فصام ده هو شخص عايش بشخصيتين.. الفصام مش معناه كده خالص.. اللي عنده فصام بيبقى شخص عنده الأعراض دي:

هلاوس:

بتلاقي مريض الفصام يبدأ يسمع في ودنه أصوات بتكلمه ويمكن بتشتمه أو بتتريق عليه... وبيكون هو لوحده اللي سامعها! وساعات الهلاوس دي بتبقى بصرية زي إنه يشوف حد مش موجود أو إنه حتى يشم ريحة مش موجودة!

ضلالات:

بيبدأ يتكون عند مريض الفصام اعتقادات خاطئة مالهاش أي أساس من الصحة.. تلاقيه بيعتقد بإن في حد عايز يأذيه، أو حد عايز يخلص منه، أو حد عايز يحطله سم

في الأكل! وكمان بيبدأ يعتقد إن في حد ماشي وراه بيراقبه أو الناس بتتكلم عليه!

ده ساعات الموضوع بيوصل بيه لضلالات عظمه.. زي إنه يكون حاسس إن ربنا مديله ميزة كبيرة أو إن ربنا فضله عن الناس بحاجات كتير!

أعراض سالبة:

مريض الفصام عادة بيقرر ينعزل ومايهتمش بعلاقاته ولا بشكله ولا مظهره ولا شغله ولا بيكون عنده دافعيه لعمل أي شيء.. بيكون فقط عايش في العالم بتاعه ومابيفكرش في أي حاجة تانية ولا بيتفاعل مع أي حد تاني.

سلوك غير منتظم:

سلوكياته وتصرفاته بتبقى غريبة وغير مفهومة وكل الناس بتكون شايفه إنه هو عنده مشكلة عقلية ما عدا هو بيكون شايف إنها تصرفات منطقية!

حد دلوقتي هيجي يقولي وإيه علاقة الناس اللي بتحب بمريض عنده فصام..؟

بص بقى يا باشا رغم إني عارف إن إنت شايف إنها كلها أعراض فيها جنان ومالهاش علاقة بالحب... لكن لو جيت للحق... أقرب أعراض بتكون مصاحبه لمرض الحب هيَّ أعراض الفصام.. وإنت بنفسك هتشوف دلوقتي!

الحب والفصام:

أه الحب لما بنوصل فيه لمرحلة معينة من اليأس وقلة الحيلة بتبدأ تجيلنا فيه أعراض فصاميه... والأعراض دي بتسيطر علينا وبتخلينا نفقد عقلنا!

هلاوس الحب:

في الحب برضه بتبدأ تيجيلنا أعراض قريبة من هلاوس مريض الفصام.. بنتخيل شكل حبيبنا في كل شخص يكون ماشي قدامنا.. بنبدأ نحس إننا سامعين صوته! بنشم ريحة البيرفيوم بتاعته! بنتكلم معاه طول الوقت!

ضلالات الحب:

في الحب بيبدأ يتكون عندنا ضلالات وأفكار خطأ مالهاش أساس من الصحة.. زي مثلًا إنها بتحبنا وبتموت فينا لكنها تقلانة علينا علشان تخلينا نتمسك بيها ونتعلق بيها أكتر رغم إن التقل مش بيوصل لشهور أو سنين! أو إنه بيحبنا وهيتجنن علينا لكن مشكلته إنه لسه مش عارف مستقبله فين وأنا هنتظره حتى لو من غير وعد منه بأي حاجة! أو إنه كان بيحبني ويموت فيا لكن في حد هو اللي وقع بيني وبينه علشان ينتقم مني!

كمان بتبدأ تظهر علينا ضلالات إشارة:

طول الوقت وإحنا بنكتب أي حاجة بنكون حاسين إن اللي بنحبه بيتابعنا وبيقراها زي ما إحنا بنتابعه!

بنحس إنه بيراقبنا في كل حاجة ومستني الوقت المناسب علشان يقرر يقرب رغم إن هو مش بيكون في دماغه أصلًا ولا بيكون شايفنا! بنتوقع إنه ممكن يكون ماشي ورانا طول الوقت علشان يقيم أخلاقنا فـ لازم نكون مثاليين لإنه هيظهر ويبان في الوقت المناسب!

أعراض الحب سالبة:

طبعًا بسبب كل الأعراض اللي إحنا عايشينها دي هنكون منعزلين مع نفسنا ومش مهتمين بأي حد ولا حتى بحياتنا، ومش بيشغلنا غير حبيبنا ونمرته وفيسبوكه وانستجرامه وبوستاته وأحلامنا مع بعض!!

تصرفات الحب غريبة:

يبدأ يستنى حبيبته في أماكن غريبه، هيتعامل مع حبيبه بطريقة غريبة..

هتلاقيه النهاردة بيدعي في كل صلاة إنهم يبقوا مع بعض!

وتاني يوم بيشرب خمرة عشان ينساها..

وتالت يوم يقلب شيخ عشان شافها باين عليها ملتزمة..
ورابع يوم يتعصب عليها جامد ويتخانق معاها..
وخامس يوم يعيط لها ويوطي على رجليها يبوسها عشان تسامحه!
وسادس يوم يعمل حوار عشان يستعطفها.. وطول الوقت بيعمل تصرفات غريبة مالهاش علاقة بالمنطق ولا ليها علاقة بشخصيته الحقيقية!
عدم الاستبصار في الحب:
أسوأ ما في مرض الفصام رغم تقدم علاجاته بصورة ممتازة هو عدم استبصار المريض إنه عنده مرض أو مشكلة أكتر..
للأسف نفس المشكلة بتكون موجودة عند الناس اللي وصل حبهم للمرحلة دي.. بيكونوا غير مستبصرين ومش شايفين إن عندهم مشكلة.. بيكونوا شايفين إن هما حالة خاصة وحتى بعد ما يقروا في الباب ده كل الجرائم اللي فعلاً بيعملوها في نفسهم لكن برضه بينكروا الحقيقة وبيقولوا إنهم حالة خاصة وإني مش فاهم حاجة وإنهم لسه ماوصلوش للمرحله دي!
أيوه أنا شايفك دلوقتي يا اللي عمال تقول... إيه ده؟ هو الدكتور عرفني إزاي؟؟

وبعد كده انكرت بسرعة وقولت لنفسك.. بس أنا ما وصلتش للمرحلة دي وأكيد في استثناءات..

شايفك وإنت مش مستبصر ومش مصدق ومش عايز تشوف اللي المرحلة السيئة اللي وصلت لها.

علشان كده:

أرجوك دلوقتي حاول تستبصر بمشكلتك وسلم واقرأ باب علاج الحب بـ اهتمام وتركيز وتسليم.



أسباب وقوعنا في اضطراب الحب

الأسباب العضوية:

ناقشنا قبل كده في باب الحب في زمن الكيميا إن الحب وأعراضه.. ليه علاقة ببعض النواقل العصبية اللي بتتغير في جسمنا، واللي تغييرها بيكون مسئول عن تغير حالتنا النفسية وطريقة تفكيرنا زي مادة النوايبينفرين والدوبامين والسيروتونين.

الأسباب النفسية:

دايمًا نوعين من الشخصيات هما اللي بيقعوا عادة في اضطراب الحب وممكن يعانوا بسببه سنين.. ورغم إن سبحان الله النوعين دول عكس بعض تمامًا لكن النوعين بيوصلوا لنفس النتيجة وهيَّ حب القمار!

وعلى فكرة ممكن شخص واحد يكون النوعين في نفس الوقت..

النوع الأول: واثق بزيادة

أشهر نموذج للأشخاص اللي بتقع في اضطراب الحب هو الشخص اللي واثق أوي في نفسه وشايف نفسه أجمد شاب في الدنيا.. كل ما يركب مواصلات يحس إن كل البنات هتتجنن عليه.. دون جوان اللي ياما بنات بعتت له رسايل حب عبرت فيها عن حبها وإعجابها بيه!

أو البنت اللي بتكون شايفه نفسها أجمل بنت في الدنيا وإن مافيش حد يقدر يقاوم جمالها ورقتها وحلاوتها..

ياما ولاد رمت نفسها تحت رجليها من وهيَّ لسه في المدرسة وكانت أكتر بنت مزة في أي مكان راحته.

الشخصيات الواثقة دي أول ما بيقابلوا حد يعجبهم ويشدهم بيحسوا إنهم هيقدروا يخلوه يحبهم بنسبة ١٠٠٪!

وما دام ثقتنا في شيء ليه علاقة بإرادة أشخاص تانيين غيرنا وصلت لنسبة ١٠٠ ٪ فـ عادةً بيحصل الفشل!

وكأن دي سنة ربنا في خلقه من يوم ما ربنا خلق الكون.

النوع ده عادة لما بيخش في علاقة جديدة بثقته الزيادة وبـ إمكانياته الكبيرة بيخوف الطرف الآخر.. وخصوصًا لو صادفه حد بيحاول يتجنب معاناة الحب بسبب تجارب سيئة مر بيها.. الطرف الآخر عادة بيخاف وينكمش وخصوصًا إننا ساعات لما بنكون واثقين في نفسنا بزيادة بنتصرف بطريقة مافيش فيها تواضع البدايات وده شيء بيخوف اللي قدامنا بزيادة.

علشان كده عادة بيصادف إن الشخص ده مايحبناش أو مش بيكون متحمس لينا زي ما إحنا متحمسين ليه..

وطبعًا ده شيء بيستفز إحساس الثقة والتحدي اللي جوانا فـ بنحاول معاه أكتر وهنخش بسبب كده في حب القمار وده اللي طبعًا هيخلينا نعاني زي ما هوضحلكم دلوقتي.

النوع التاني: عديم الثقة

وده بقى النوع اللي بيبقى عكس كده تمامًا.. الشخص ده بيبقى عبارة عن شخص مش واثق في نفسه على الإطلاق! وياما حب وما طالش.. أو هيَّ ياما أعجبت بشباب وحبوا صاحبتهم وماحبوهاش.

الشخص اللي بيكون داخل العلاقة دي بتبقى ثقته في نفسه ضعيفه جدًا، وده بيخليه يكون داخل العلاقة جواه كل التحدي إنها تنجح.. وبيكون داخلها يا قاتل يا مقتول!

وللأسف خوف الشخص الشديد من الخسارة هو اللي بيخليه يختار بطريقة غلط من البدايات... أو يختار حد أقل منه بكتير ظنًا منه إن اختيار الشيء القليل ده هو اللي ممكن يحميه من المعاناة.. والخوف اللي جواه الشديد ده هو اللي يعيش في الحب القمار أطول فترة ممكنة.

ما هو بيكون شايف ساعتها إن لو ثقته في نفسه وقعت تاني هينهار وممكن يروح فيها.. علشان كده الشخص ده هيخش في لعبة القمار زي ما هوضح دلوقتي.. واللي عادة بتحصل مع الأشخاص دول إنهم بيخسروا برضه وده شيء بيخليهم فعلًا يعانوا بشدة.

للأسف الناس دي ماعرفوش يطوروا نفسهم كويس بعد خسارتهم لعلاقات سابقة ولسه محتفظين بنفس الأسباب اللي تخليهم يعانوا تاني وعلشان كده بيعانوا..

وزي ماقولت لكم:

ساعات بيحصل إن شخص واحد بيبقى النوعين في نفس الوقت!

يعني تلاقيه شخص واثق في نفسه أوي لكن حظه العاثر لسه ما وقعوش مع حد مناسب.. كل اللي بيحبوه مش بيلفتوا نظره.. وفي الكام مرة اللي حب فيها ماعرفش ينجح العلاقة! علشان كده بيكون داخل العلاقة دي واثق في إن إمكانياته تسمح له إنه يخلي أي واحدة تحبه.. وفـ نفس الوقت ثقته الداخلية في نجاح العلاقة قليلة جدًا.. وده عادة بيحصل مع الشباب أو البنات الرائعين على المستوى الشكلي لكنهم مش بيكونوا مطورين أدواتهم في الحفاظ على العلاقة..

زي الولد النرجسي أو البنت الهيستيرية اللي بيعرفوا يلفتوا نظر أي حد في محيطهم لكن أكبر وقت قدروا يستمروا

فيه في علاقة هيَّ عدة أسابيع ومش بيتحملوا الاستمرار.

وكمان بيحصل مع النوع التاني من الأشخاص اللي قرروا علشان يتجنبوا معاناة العلاقة يختاروا حد أقل منهم بكتير أوي على المستوى المادي والاجتماعي... فـ بيكونوا واثقين إنهم حاجة كبيرة أوي قدام الطرف الآخر وحظهم العاثر وقعهم في حد يمكن يكون أقل منهم لكنه بيفكر بمنطقية وماخدش بالمظاهر وعرف إن الحكايه فيها لعبة غير مريحة..

(زي اللي يكون مستريح ماديًا ومعاه تعليم عالي ومن مستوى اجتماعي فوق المتوسط وقرر يحب بنت متوسطة الجمال تعليمها أقل كتير ومستواها المادي والاجتماعي أقل كتير جدًا)

كل اللي فاتوا دول نماذج لأشخاص هيخشوا في لعبة حب القمار اللي أنا هوضحها دلوقتي.

طيب إيه هيَّ لعبة القمار اللي المفروض أوضحها دلوقتي؟؟

تعالوا الأول أعرفكم إيه اللي بيحصل لما واحد بيلعب قمار؟

اللي بيلعب قمار بيكون راجل عايز يكسب مبلغ ضخم من المال بأسهل وأبسط طريقة ممكنة.. فـ تلاقي لعيب القمار بيكون رايح صالة القمار ومعاه مبلغ ١٠٠ ألف جنيه.. الشخص ده في البداية ضحك على نفسه وقال أنا ناوي ألعب

ب ٥٠ ألف فقط ومش هاجي جنب الخمسين ألف الباقيين تمامًا.. الشخص ده فرضًا لو هيلعب مع واحد فقط هيقامر بـ ٢٠ ألف جنيه وبيكون عنده أمل إن المبلغ اللي معاه هيبقى ١٢٠ ألف في دقيقه واحدة..

لكن للأسف اللي بيحصل إنه يخسرالـ ٢٠ ألف اللي قامر بيهم والمبلغ اللي معاه بيصبح ٨٠ ألف جنيه.

طبعًا العقل والحكمة بيقولوا كفاية خسارة ٢٠ ألف وإنه المفروض يقوم يروح بدل ما يخسر أكتر.

لكن طبعًا نفسية المقامر اللي جواه هتخليه يقامر بـ ٢٠ ألف تانيين علشان يعوض الخسارة... وطبعًا اللي بيحصل هو إنه يخسر تاني ويبقى المبلغ اللي معاه ٦٠ ألف جنيه..

طبعًا العقل والحكمة المفروض يخلوه ما يخسرش أكتر من كده ويقرر يروح.

لكن طبعًا اللي بيحصل هو إنه مش هيقدر ياخد القرار ده على أمل إنه يكسب وهيكون عنده أمل إنه يرجع الـ ٤٠ ألف بتوعه.. وده هيخليه يلعب بـ ٢٠ ألف تانيين ويتناسى تمامًا إنه كان ناوي ما يجيش جنب الـ ٥٠ ألف الباقيين!

هيقرر يلعب تاني والمرة دي بقى مش زي كل مره.. المرة دي هيكسب وهيرجع معاه ٨٠ ألف جنيه تاني..

طبعًا العقل والحكمة المفروض يقولوا إنه كويس إنه رجع ٢٠ ألف وإنهماينفعش يخاطر تاني.. لكن هو طبعًا هيفرح جامد بالمكسب ده وهيقول إن ده معناه إن حظه بدأ يرجع حلو تاني وإنه هيكسب مليون جنيه الليله دي.. المقامر اللي جواه صوته هيعلى وهيقرر يخليه يلعب المرادي بـ ٥٠ ألف عشان يبقى معاه فلوس كتير بسرعة.

وطبعًا النتيجة المتوقعة إنه هيخسر وهيبقى ساعتها معاه ٣٠ ألف جنيه فقط من الـ ١٠٠ ألف جنيه..

ساعتها بقى هيحس إنه كاره المكان اللي هو فيه، ونفسه يقتل اللي بيلاعبه، ونفسه هو كمان يموت.. ويبدأ يوعد ربنا إنه لو كسب هيبطل اللعبه دي تاني للأبد.. لكن من كتر يأسه هيقرر يقامر بالـ٣٠ ألف اللي معاه وبرضه هيخسرهم!

مع كتير من الناس ده هيخليه ييأس ويتجنن أكتر، وهيستلف علشان يلعب وبرضه يخسر.

ممكن يمضي على نفسه شيكات وبرضه يخسر.. ممكن يلعب على هدومه لإنها الحاجة الوحيدة اللي ناقصه عنده وبرضه يخسر ويقلع هدومه..

تعرفوا إن في بنات كتير لما حبها يدخلها في لعبة القمار ممكن القمار يوصل بيها لمرحلة إنها تقلع هدومها لواحد بتحبه وبعد ما تخسر كل حاجة برضه تخسره!

وساعات برضه ولاد كتير حُبها بيدخلها في لعبة القمار إنهم يحاولوا يشتروا قلب اللي بيحبوها بالهدايا وإنهم يصرفوا عليها كل أملاكهم أو كل ورثهم وفي الأخر برضه بيخسروا!!

طب إزاي الحب بيحولنا لمقامرين؟؟

في البداية بنحاول نعبر عن مشاعرنا وبنلاقي الطرف التاني مش بيستجيب لرسايل حبنا أو كان بيستجيب ودلوقتي قرر يرجع للخلف ومايستجيبش..

طبعًا العقل والحكمة ساعتها بيقولوا إننا المفروض نمشي لإن ده شكله المكان والشخص الغير مناسب.

لكننا علشان واثقين بزيادة في نفسنا أو علشان ثقتنا في نفسنا قليلة ومش عايزينها تقل أكتر ده بيمنعنا إننا نمشي خسرانين فـ بنحاول نمنح مشاعر واهتمام أكتر وبرضه الطرف التاني مابيستجيبش!

طبعًا العقل والحكمة بيقولوا ما دام إدينا وما أخدناش حاجة يبقى ضروري نمشي.. لكننا بنبرر ونقول جايز طريقتنا قفلاه مننا.. فـ تلاقي البنت تلجأ إنها تحاول تلمح للي بتحبه تلميحات جنسية علشان تجذبه.. والولد هيحاول يطمنها بشكليات دينية أو بشكليات رومانسية زي الهدايا الغالية ودي ساعات بتجيب بصورة مؤقتة وتخلي الطرف التاني يستجيب شوية..

اللعبة دي بقى بتشجعنا إننا نكمل ونديه أكتر.. لإن دايمًا اللي بيربطنا بحد جامد هو إننا اتنازلنا عن حاجات كتير ليه ومش عايزين نشوف نفسنا خسرنا أشياء مش هنتقبل خسارتها.. هنحاول نكسب الطرف التاني وهو هيحاول يصدنا، ولو هو شخص عنده أخلاق هيقرر ما يؤذيناش وهيقرر يبعد ويمشي بشياكة أو يعملنا بلوك علشان يساعدنا ننساه.. والغريب إننا ساعتها هنبرر ونقول ده أكيد وضع مؤقت ونضحك على نفسنا ونقول ده أكيد هيرجع لنا تاني!

أما بقى لو هو شخص ماعندوش أخلاق فـ ممكن يقلع البنت هدومها أو هيَّ ممكن تبيعه ثروته بسبب لعبة القمار أو على الأقل يستمتع بينا كأننا لعبة في إيديه كل وظيفتنا إننا نعمله جو في حياته!

أنا كطبيب نفسي عايز أقولكم إن ياما حصل ده مع ناس كتير وياما شُفت ده بنفسي.

علشان كده والنبي أبوس إيديكم:

خدوا بالكم على مشاعركم وإوعوا تقامروا بنفسكم في علاقة غير مريحة.



علاج الحب

علاج الحب

الباب ده أنا كاتبه بكل حماسة الدنيا.. وكل رجائي من ربنا إني عن طريقه أقدر أساعد بيه ناس كتير بتعاني بسبب الحب وما أكثرهم...

بكل تعاطف الدنيا بوجه كلامي...

- لكل واحد بيعاني بسبب قصة حب غير مريحة عايش فيها ونفسه يتخلص منها لكنه مش قادر..

لكل واحد حاسس إنه اتظلم أوي بسبب حبه لشخص مش مقدر حبه ومش مقدر مشاعره..

لكل واحد بيحب ومش طايل حاجة غير المعاناة..

لكل واحد بيحب حد غير مناسب وهو عارف إنه غير مناسب لكنه مش قادر يعمل حاجة غير إنه يحبه..

لكل واحد شايف إن الحب ده خلاه يخسر أكتر مما يكسب..

لكل واحد لسه بيدور إزاي يخلي حبيبه يحبه وحاول بكل الطرق معاه بدون جدوى..

ولكل واحد بيتابع حبيبه من بعيد ولسه عنده أمل رغم إن ماعدش ينفع يقرب تاني..

كلامي لكل شخص عايش في علاقة غير مريحة وشايف إن كل قواعد العقل والمنطق بتقول إنه ماينفعش يكمل... لكن قلبه بيجبره إنه يكمل والصراع بين قلبه وعقله أصبح سبب لمعاناته..

ـ كلامي لكل واحد اللي حواليه بقوا بينصحوه إنه يبعد وينسى لكنه مش عارف ولسه متمسك بآمال كاذبة ومشاعره بتحرقه ومخلياه يعاني أكتر من أي حد تاني في الدنيا..

أرجوك يا صاحبي كفاية اللي ضاع...

إنت دلوقتي وصلت لمرحلة فـ الحب بقيت فيها غير مستبصر بطبيعة مشكلتك اللي منغصة عليك حياتك وشايف إن ده عادي!

علشان خاطري إمشي على الخطوات اللي أنا هكتبها دي بحذافيرها بدون أي نقاش وبدون أي فصال... وماتمشيش ورا دماغك في التوقيت ده وصدقني إن شاء الله هتقدر تتجاوز أزمتك زي ألاف الناس...

ووالله بعد ما تتعافى من التجربة دي هتبقى إنسان أقوى وأنضج كتير من زمان.

وأوعدك إنك بكرة هتفتكر الأيام دي وتضحك.

الموضوع عبارة عن مراحل وكل مرحله فيها عدة خطوات لو قدرت تشتغل على نفسك وتتقدم بنفسك من مرحلة لمرحله هتلاقي نفسك مرة واحدة بقيت شخص متعافي من مرض الحب..

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة

المرحلة الأولى

ارجع لنفسك

لما تنفذ خطوات المرحلة دي هتكتشف حاجة غريبة أوي..

هتكتشف إنك بقالك فترة كبيرة من ساعة ما دخلت العلاقة دي وإنت بقيت بعيد عن نفسك.. هتكتشف إنك بقيت بتعامل نفسك كأنها شخص تاني بعيد عنك والشخص التاني ده إنت بتحركه ناحية أشياء مش مناسبة ليه!

هتكتشف كمان إنك من ساعة ما خاصمت نفسك وبعدت عنها ورميت مشاعرك تجاه الشخص اللي تعبك ده بقيت بتحط نفسك في مواقف مؤذية وغير مقبولة.. وكمان كنت بتقل منها في أوقات كتير.. الحاجات دي هيَّ اللي خلت

نفسك تبعد عنك وتنسوا بعض.. لما تبدأ تنفذ المرحلة دي وتقرب من نفسك تاني هتكتشف إنك فعلًا كنت ناسيها.. هتكتشف حتى إن الحاجات اللي كانت نفسك بتحبها ماعدتش بتعملها لها ونسيتها!

هتلاقي إن كتير من طقوسك القديمة اتغيرت.. وهتلاقي إن حتى رؤيتك الصحيحة لأشياء كتير في الحياة اتغيرت.. هتكتشف إن العلاقة دي وإنت فيها حولتك تقريبًا لإنسان تاني بس للأسف إنسان أضعف كتير.

العلاقات المُريحة والمستقرة ما بتحولناش لأشخاص ضعيفة.. لكن العلاقات الغير مريحة هيَّ اللي فعلًا بتضعفنا.. وعلشان كده ضروري ترجع تقوى تاني عن طريق الخطوات دي.

المرحلة دي لو قدرت تعدي منها بنجاح هيَّ اللي هتمكنك إنك تجمع شتات نفسك وتبدأ تتعامل في علاقتك كوحدة واحدة مؤهلة إنها تخش في المراحل اللي بعد كده وتجتازها بكل سهولة.

الإرادة

صدقني مافيش أزمة في الدنيا هتقدر تتخطاها من غير ما تستخدم إرادتك..

وصدقني كمان.. لا أنا ولا مليون متخصص يقدر يغير أي إنسان في الدنيا من غير ما يكون عنده إرادة ورغبة صادقة في تغيير حياته.. إحنا يا عم الحاج كل وظيفتنا إننا نسهل ليك الأمور.. تسند علينا شوية وإنت بتزُك في أول الطريق.. بنعرفك إزاي إنت بتوقع إرادتك بنفسك ونعلمك إزاي تقويها..

لكن إني إديك الإرادة فـ ده معناها إنها مش عندك وده مش حقيقي.. مش أنا اللي هديك الإرادة لإن دي حاجة من منح ربنا لينا كلنا كأحياء.. ده الفرق الأساسي بين كل الأحياء اللي جواهم روح وبين الأموات أو الجماد هو وجود الإرادة!

إرادتنا هيَّ اللي بتخلينا ندور على الأكل والشرب والسكن.. هيَّ اللي بتخلينا ندور على اللي يريحنا ونشتريه.. وهيَّ كمان اللي بتخلينا نبعد عن اللي بيتعبنا ونبيعه.. إرادتك اللي إنت بتقول إنها مش عندك.. هيَّ اللي خليتك تقرر تنزل من بطن مامتك لما كبرت والرحم بقى بيئة غير مناسبة ليك.. هيَّ اللي خليتك تتعلم ترضع من وإنت لسه عندك يوم.. وهيَّ اللي خليتك تحارب علشان تتعلم تقعد وتمشي وإنت لسه عندك شهور ورغم إنك كل شوية كنت بتقع لكن ده ما منعكش إنك تقف وتحاول تمشي تاني لحد ما تتعلم المشي.. وهيَّ اللي خليتك تتعلم الكلام وتتحكم في مخارجك وإنت لسه عمرك سنتين..

إرادتك هيَّ اللي خليتك تتعلم القراءة والكتابة وإنت لسه عندك ٦ سنين.. وهيَّ اللي خليتك تنجح لحد ما بقيت شخص محترم في المجتمع.. إرادتك هيَّ اللي خليتك تتحمل إحباطات كتير واجهتها في حياتك وهيَّ اللي مكنتك إنك تتخطاها لحد يومنا هذا..

وإرادتك هيَّ اللي إن شاء الله هتقدر تخرجك من التجربة الصعبة دي.

إزاي تيجي دلوقتي تقول.. أصل أنا ماعنديش إرادة!

أنا متأكد مليون في الميه إنك زي أي إنسان في الدنيا عندك إرادة تهد جبال.. لكن اللي حصلك في الفترة دي هو إنك اخترت توقف إرادتك بنفسك.. وأعتقد ده الوقت المناسب إنك ترجع تشغلها تاني وتسلمها قيادة حياتك.. وزي ما كنت طفل واتعلمت تمشي لوحدك كويس بعد محاولات كتير من إنك تقع وتقوم.. أكيد إرادتك دلوقتي بقت أقوى وأكيد هتقدر تمشي لوحدك في الحياة زي ما عملتها قبل كده وإنت لسه عندك شهور.

من الأخر كده..

إوعى تقول أنا ماعنديش إرادة قصاد اللي بحبه.. ما دام فيك روح يبقى جواك إرادة!

وصدقني.. وقت ما هتقرر تطلع إرادتك دي هتقدر تقتل أي ضعف جواك.

أُفطم نفسك عاطفيًا

الخطوة دي واحدة من أهم الخطوات اللي المفروض يعملها أي إنسان عايش في أي علاقة وخصوصًا لو علاقة غير مريحة...

أقولك على حاجة..

حتى لو كنت عايش في علاقة مريحة... لازم طول الوقت تكون متابع تطورات علاقتك ولازم تعرف هيَّ رايحة بيك على فين..

طول الوقت في كلمه على لساني بقولها لأي حد بيكلمني في مشاكل العلاقات..

(حب زي ما إنت عايز.. بس اتأكد إنك إنت اللي سايق العلاقة مش العلاقة هيَّ اللي سايقاك)

دايمًا مشاكل العلاقات بتيجي لما تكون العلاقة هيَّ اللي سايقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك..

ودايمًا الراحة النفسية في العلاقات بتيجي لما تكون إنت اللي سايق العلاقة وبتتحكم فيها وقادر توجهها بـ إرادتك للاتجاه المناسب والمريح.

علشان كده ضروري إنك ترجع تسوق مشاعرك تاني بدل ما هيَّ كانت سايقاك بقالها فترة...

وعلشان تعمل ده...

ضروري تفطم نفسك عاطفيًا وتقرر تعيش وتنبسط لوحدك تمامًا فترة ماتقلش عن شهر في عدم وجود الشخص اللي إنت بتعتمد عليه عاطفيًا..

إدي لنفسك شهر قرر فيه إنك تعيش وتستمتع وتنبسط وتنطلق في الحياة كأن الشخص ده مش موجود في حياتك..

أخرج كتير... أقرأ كتير... قابل أصدقاء كتير... كلم ناس تانية كتير... حاول تعمل كل الأنشطة اللي ممكن تكون مصدر سعادة ليك وحتى لو هيَّ مش بتبسطك في الوقت ده..

شوف كل أولوياتك في الحياة واعملها بدون الرجوع ليه أو حتى التفكير فيه بـ أي طريقة ممكنة.

من النهاردة... الحاجات دي هيَّ اللي هتخليك ترجع لنفسك تاني وتصالحها.

وأرجوك وإنت بتعمل كده بلاش تفكر فيه وتقول أكيد لو كان معايا في الخروجة الحياة كانت هتبقى أفضل!

بلاش كلمة إحنا... وبلاش كلمة سوا... وبلاش كلمة مع بعض.

من النهاردة في كلمة واحدة بس لازم تمشي عليها وهيَّ كلمة (أنا)

اتعامل كأنه مش موجود في حياتك تمامًا... واعرف إنك طول ما إنت بتفكر بطريقة (لو كان معايا) فـ ده معناه

إن العلاقة سايقاك أوي.

الفطام العاطفي ده ليه فوايد كتير..

أولًا: أنا شايف إن اعتمادنا العاطفي الكامل على شخص هو نوع من أنواع الشرك بالله لإن ربنا ماخلقناش علشان نعتمد في سعادتنا على مخلوق زيه زينا.. وعلشان كده كان ضروري ربنا يبتلينا علشان [illegible] رجع للطريق الصحيح في الحياة..

ومن المؤكد إن [illegible] نقرر نفطم نفسنا عاطفيًا ونرجع للحاجات اللي ربنا [illegible] علشانها فأكيد ربنا هيدعمنا في أزمتنا دي بصورة كبيرة.

ثانيًا: بترجع تزود قيمتك بصورة كبيرة في العلاقة بعد ما انهارت بسبب اعتمادنا العاطفي على شخص..

(لازم تعرف كويس إن كل ما بتقرر تزود قيمة مخلوق وبتقلل من قيمتك فـ ده هيخليه يستقل بيك لإن دي الصورة اللي إنت وصلتها ليه)

ثالثًا: الفطام العاطفي ده هيرجعك تاني لعجلة القيادة... وبدل ما كانت العلاقة هيَّ اللي بتسوقك هترجع إنت قائد سفينة حياتك؟

رابعًا: زي ما قولت لك قبل كده.. ده هيخليك ترجع تصالح نفسك اللي تجاهلت كل مطالبها ونسيتها تاني.

أقولكم على سر:

أنا شخصيا بضطر أعمل الحركة دي في علاقاتي حتى مع أصدقائي كل شوية... وده علشان أفضل أنا اللي سايق علاقتي وماتبقاش علاقاتي هيَّ اللي سايقاني.



تحرر من عبوديتك

ماتزعلش مني بس أنا مستغرب جدًا.. إزاي فاكر إن ربنا ممكن يوفقك في العلاقة دي؟!

لو ربنا وفقك في العلاقة دي يبقى أكيد في حاجة غلط..

ربنا خلقنا أحرار... وخلقنا علشان نعمر ليه في الأرض... وخلقنا علشان نقدسه ونعبده...

ربنا هيقف جنبنا طول ما إحنا بنحقق الأهداف اللي خلقنا علشانها.. لكن بديهيٌّ جدًا أول ما نفكر نعمل حاجات ضد حكمته وضد سنته في الكون مستحيل إنه يساعدنا في إيذاء نفسنا..

على العكس من كده..

ربنا هيخلينا نعاني ونتألم ونخسر كتير.. ربنا لازم يخلينا نتعلم الدرس اللي هيفوقنا..

لما بنخش في مرض الحب بنقرر نبقى عبيد لمخلوق تاني بسبب لعبة القمار اللي بنلعبها.. وبيكون عندنا استعداد إنه يستعبدنا بكل حب وتسليم.. بتلاقي الشاب ماعندوش مشكلة إنه يذل نفسه ويضحي بعيلته كلها علشان فقط ينول رضا حبيبته..

وتلاقي البنت بيكون عندها استعداد إنها تبقى خدامه تحت رجل حبيبها حتى لو عايز يخونها.. المهم إنه يرضى عنها وتنول رضا حضرته..

إزاي متوقع إن ربنا ممكن يوفقك في علاقة ممكن تذلك بعد ما ربنا كرمك وفضلك عن كل مخلوقاته؟!

لما بنخش في مرض الحب بننسى مهمة اعمار الأرض بسبب لعبة القمار اللي بنلعبها وبنتعامل في الحياة بفكرة إننا مش عايزين أي شيء تاني في الدنيا غير حبيبنا..

للأسف اللي بيقعوا في المشكلة دي بيكون عندهم استعداد يضحوا بحياتهم وشغلهم ومستقبلهم وكل أمالهم وطموحاتهم وماعندهومش حتى مشكلة إن مايكونش عندهم أولاد.. المهم إنهم يكملوا في التجربة دي..

إزاي بقى بتكون متوقع إن ربنا ممكن يوفقك في العلاقة دي.. وربنا عارف إنها ممكن تدمر لك هدف أساسي هو خلقك علشانه وهو اعمار الأرض؟!

وأغرب ما في الموضوع إننا بنقرر نقدس حد تاني غير ربنا ونحبه ونهتم بيه ونكبر قيمته لدرجة العبادة وبنكون متوقعين إن ربنا ممكن يقف جنبنا في الجريمة اللي بنعملها في حق نفسنا دي!!

للأسف كتير من الناس بتقرب من ربنا أكتر في فترة العلاقة الغير مريحة دي.. لكن للأسف بيكون السبب الرئيسي هو محاولة رشوة ربنا ببعض الصلوات وبعض الصدقات علشان فقط يقف جنبهم ويساعدهم في تقديس مخلوق زيهم أو يمكن أقل منهم والغريب إنهم بيضحكوا على نفسهم ويبرروا علشان يكملوا ويقولوا ده ساعدنا إننا نقرب من ربنا أكتر..

للأسف إحنا بننسى معلومة مهمة أوي.. إن ربنا مش عايز مننا حاجة غير إن حياتنا تبقى أفضل..

(إوعوا تنسوا إن ربنا مش بيتضحك عليه... وإوعوا تنسوا كمان إن ربنا بيحبنا أوي ومش هيسمح لنا نعمل كده في نفسنا بجهلنا)

أرجوك... اكسر عبوديتك لأي شخص... اللي خلقك بس هو اللي يستحق المشاعر دي.



ماتحرقش مشاعرك بنفسك

أكتر حاجة سيئة بنعملها في نفسنا في الفترة دي هو إننا بنقرر نطلع من جوانا مشاعر كتير ونحرقها على الفاضي.. كل ده علشان نعيش حاله مش حالتنا.. وكل ده للأسف بيبعدنا عن نفسنا أكتر.. وكل ده بيخلينا نوجه مشاعرنا تجاه شخص ما يستحقهاش..

أكتر جريمة بنعملها في نفسنا لما بنكون في المرحلة دي هو إننا بنفضل نسمع أغاني رومانسية كتير.. أو نتابع مسلسل قصته قريبة من قصتنا وبناخد من خلاله أمل كبير.. أو بنقرأ روايات رومانسية تخلينا نعيش مشاعر وخيالات مش هتعمل لينا حاجة غير إنها هتخلينا نفقد نفسنا ونخسرها أكتر..

علشان كده أرجوكم بلاش نسمع أغاني رومانسية خالص في المرحلة دي.

وخصوصًا الأغاني اللي من نوعية...

(هيلف يلف ويرجع لي... وهيجي قدامي ويدمع لي.. عشان أسامحه وأنسى وأعديها... هيشوفني هينهار قدامي... وهيقول ولا يوم من أيامي ده مفيش أيام من بعديها... غلطة هيفوق بكرة منها.. وأما يعتذر لي عنها بكرة أسامحه عليها)

وبلاش الأغاني اللي من نوعية.. (سبت فراغ كبير)

وبلاش الأغاني اللي من نوعية..

(ما أنا القلب اللي مش ممكن تعيش بعديه... بتبعد عنه وتسيبه وترجع ليه هتبعد يوم وفي التاني هتحتاج لي... وتيجي تقولي مش قادر وترجع لي ما أنا القلب اللي مش ممكن تعيش بعديه... بتبعد عنه وتسيبه وترجع ليه)

وحتى بلاش أي نوع من أنواع الأغاني التراجيديا اللي فيها الحبيب سابني وضربني وعذبني وحرقني وكهربني وقتلني.. ورغم ذلك أنا لسه بحبه!

كمان بلاش الأفلام الرومانسية...

بلاش الأفلام اللي هتحسسك إننا هنفضل نحب بعض لحد أخر عمرنا... أو الأفلام اللي بيبان فيها إن الشخص في الأخر مالقاش غير حبيبه فقط هو الشخص المخلص ليه وهو بس اللي واقف معاه فقرر يحبه)

وبلاش أكتر تقرأ أي رواية رومانسية تشغل خيالك...

وتخليك تحس إنك إنت البطل في القصة دي... وتوجهك إنك لازم تحب بصورة أكبر من أي بطل في أي روايه بتقراها!

من الأخر كده ولمدة ٦ شهور من دلوقتي.

ماتسمعش أغاني تمامًا...

ولو عايز تتفرج على أفلام يبقى اتفرج على أفلام كوميدية فقط..

ولو عايز تقرأ يبقى أقرأ كتب من نوعية الكتاب اللي بتقراه دلوقتي.



بلاش تفكر بطريقة سحرية

التفكير السحري ده واحد من أكتر الأسباب اللي بتخلي مشاعرنا مطلوقة طول الوقت بزيادة... وهو اللي بيبعدنا تمامًا عن نفسنا وعن الواقع..

التفكير السحري هو المتهم الرئيسي في إنه يخليك مريض بالحب وإنت مش واخد بالك.. وهو اللي هيخليك تعاني بسببه سنين..

التفكير السحري هو اللي هيخليك تربط أشياء كتير مالهاش علاقة ببعضها لو فكرت فيها بطريقة منطقية... لكنك هتتعامل مع استنتاجاتك الغير منطقية دي على أساس إنها قاعدة إنت وصلت لها لإنك عبقري ومكشوف عنك الحجاب!

التفكير السحري هيخليك تفسر أي حلم إنت حلمته بحبيبك إن ده معناه إنه هيبقى معاك في أقرب وقت ممكن.. رغم إن كتير من الأحلام بتعبر عن اللي إحنا عايزينه مش اللي هيحصل!

التفكير السحري هيخليك تفسر أي أغنية بتديك أمل أو أي كلمة بتسمعها بالصدفة وإنت في أي مكان.. إن ده غالبًا إشارة من ربنا بتقول إن ميعاد اللقاء والراحة قرب..

التفكير السحري هيخليك تلقط من أي حدوتة خيالية أو واقعية.. طرف خيط هيحسسك إن ده علامة من ربنا إن العلاقة هتستقر قريب.

التفكير السحري هو اللي هيخليك لما تشوف أي بوست أو أي أغنية مشاركها الشخص اللي بتحبه على السوشيال ميديا.. تفتكر إنه من خلالها بيعبر عن مشاعره ناحيتك.

التفكير السحري هيخليك لما تكون حاسس إنك متضايق شوية من غير سبب.. ورغم إن دي حالة معتادة لأي حد بيعاني في مرض الحب.. لكن لو صادفت ولقيت حبيبك حاطت بوست حزين فـ إنت هتقول إن أكيد إنت متضايق علشان إنت حاسس بيه.

التفكير السحري هو اللي هيخليك تقول لما حبيبك يرفع صورته على النت تقول لنفسك إنك كنت حاسس إنه هيحط صورة جديدة النهاردة.. رغم إن إنت كل يوم بتكون حاسس بـ الإحساس ده ومستنيه.

التفكير السحري هو اللي هيخليك تقارن بوستاتك ببوستاته وتقول إيه تلاقي الأرواح ده.. ده إحنا مخلوقين لبعض.

التفكير السحري كمان هو اللي هيخليك أول ما تقرأ آية أو تسمع أية ورا إمام تفسرها على مزاجك.. وتقول دي برضه علامة من ربنا إن لقانا قرب!

والتفكير السحري هو اللي هيخليك لما تسمع صوت الكروان.. تقول دي بشرة من ربنا إن خلاص لقانا قرب.

وفي النهاية التفكير السحري هو اللي هيخليك تقول ده شكله بيحبني لكن مش حاسس وهيكتشف ده مع الوقت.

مش هيفهم معنى التفكير السحري أوي غير الأشخاص اللي عاشوا فيه أو لسه عايشين فيه وبيكابروا..

أما بقى الأشخاص اللي ما عاشوش فيه فاحمدوا ربنا وخدوا بالكم في علاقاتكم منه... وده لإن التفكير السحري هو اللي بيخليك عبد لأي حاجة غير منطقية في الدنيا... وبدل ما تكون زي أي إنسان طبيعي بيراقب الحقايق وبيتصرف على أساسها... بتتحول لإنسان عايش في كتير من الأوهام وعقلك اللي أصبح مريض هو اللي بيحركك وبيخليك تكون متمسك بأشياء غير ملموسة... وتكون فاكر إن الشطارة في إنك تراهن على أشياء غير حقيقية ومش موجودة غير في أوهامك.

(إنت مش مرفوع عنك الحجاب... الحب الحقيقي هو اللي بيكون ظاهر بمليون دليل حقيقي وواقعي لا يحتمل الشك)

سيبك من التفكير السحري وارجع لنفسك.

المرحلة الثانية
حيلك الدفاعية
واجه حيلك اللا واعية

دلوقتي وبعد ما نفذت الخطوات اللي فاتت دي.. وقدرت تتخطى المرحلة الأولى فـ ضروري تبدأ على طول في أهم مرحلة وهيَّ المرحلة الثانية...

من خلال المرحلة الثانية هتتعلم إزاي تبقى واعي بحيلك الدفاعية وهتعرف بكل سهولة تقطع على نفسك حيلك واللي خليتك فاقد السيطرة على قيادة سفينة حياتك!

بعد قراءتك للكام صفحة اللي جايين صدقنَي هتكون قادر تواجه نفسك بحيلك الدفاعية واللي إنت هتكتشف دلوقتي إنك بتمارسها طول الوقت... واللي ضروري تقرر توقفها وما تخليهاش ليها سيطرة عليك تاني!

الحيل اللا واعية اللي أنا هذكرها دلوقتي هيَّ فعلًا عدوك الأكبر.

وهيا اللي كانت مخلياك تضحك على نفسك طول الفترة دي من غير ما تاخد بالك!

بقولها بكل ثقة..

اللي مخليكم تعيشوا المعاناة دي بقالكم شهور وسنين هو الشيطان الرجيم اللي أنا هشرحهولكم دلوقتي..

الحيل دي هيَّ اللي مخلياك تخسر في الواقع وإنت فاكر نفسك كسبان في خيالك!

وأوعدك...

أول ما هتبدأ تكون واعي بالحيل دي دلوقتي.. وأول ما تقرر إنك مش هتخليها تتحكم في حياتك تاني.. على الأقل نصف معاناتك مع حب القمار اللي جواك هتنتهي إن شاء الله.

الحيلة الأولى التبرير: RATIONALIZATION

دايمًا كلمتي لأي حد بيقع في حب متعب هي:

(آفة الحب.. التبرير)

تبريرنا للي بنحبهم على الفاضي والمليان هو اللي بيخلينا نفضل نعاني بسببهم.. وهو اللي بيخلينا نفتكر إننا بنعمل أكتر حاجة رائعة في الدنيا!

رغم إننا فعلًا ساعتها بنكون بنعمل أكتر شيء يؤذينا.. وهو إننا بنعشم نفسنا وبنألمها ونعذبها!

التبرير: هو السبب الرئيسي اللي بيخلي كتير من اللي بيعانوا في قصة حب يكملوا فيها، وللأسف في أوقات كتير بنعملها بدون وعي وبدون حتى ما ناخد بالنا إننا بنبرر!

التبرير: هو اللي هيخليكم في البداية تخشوا في علاقة غير منطقية على الإطلاق... وهتقولوا لنفسكم الحب مابيعترفش بالعقل ومالوش قواعد نمشي عليها!

التبرير: هو اللي هيخليكي تقولي لما ترني عليه عشرين مرة على مدار أيام وما يردش عليكي إنه أكيد بيحبك... بس هو أكيد عنده ظروف قاسية تمنعه من إنه يرد عليكي أو يكلمك لمدة دقيقة واحدة يطمنك بيها عليه!

التبرير: هو اللي هيخليك لما تلاقيها عملت لك بلوك وبتكلم حد تاني تقول إنها أكيد بتحبك إنت لكن هيا عايزة تغيظك بيه وبتتقل عليك!

التبرير: هو اللي هيخليكي لما يحاول يمسك إيديكي أو يتجاوز معاكي من غير ما يكون عنده أي مشاعر ومن غير ما يقولك حتى إنه بيحبك، هتقولي إن ده طبيعي وكل الشباب بتعمل كده.. وأنا لازم أبسطه علشان بعد كده يبقى يعتمد عليا عاطفيًا ومايستغناش عني!

التبرير: هو اللي هيخليك لما تكون بتحاول تقابلها بقالك شهور وهيَّ مش راضية تقول عليها إنها محترمة ومش عايزة تكلم ولاد.. رغم إنها كل يوم خرباها وعندها أصحاب ولاد كتير وبتخرج معاهم!

التبرير: هو اللي هيخليكي تقولي ده أكيد غضب عنه مش بمزاجه لو طلبتي منه حاجة بسيطة أوي وما عبرش حضرتك!

التبرير: هو اللي هيخليك لما تعاملك وحش تقول أصلها ممكن تكون مضغوطة نفسيًا!

التبرير: للأسف ممكن يوصلك لدرجة إن اللي بتحبه يهينك ويستهزئ بقيمتك قدام أصحابه أو قدام أي حد..

وبرضه ساعتها هتبرر وتقول أصل تلاقيه عايز يهرج، وهو بيعمل كده أكيد علشان مهتم بيا ولو مش أنا اللي هسامحه مين هيسامحه... وتقول الكلمة اللي مالهاش أي قيمة في الموقف ده وهي..

(اللي بيحب لازم يسامح)

والتبرير: كمان هو اللي يخليك تحاول معاه سنين وكل شوية تقول لنفسك.. إنت لازم تعاني علشان ده حبيب هيعيش معاك طول العمر... أو تضحك على نفسك وتقول (اتقل تاخد حاجة نضيفة)

وفي النهاية التبرير: هو اللي هيخليك تقول ماينفعش أمشي دلوقتي لإني اعترفت له بحبي ولازم أثبت له إني حبيب مخلص حتى لو سابني.. وحتى لو عاملني وحش.. وحتى لو تجاهلني... لإن ده أكيد هيعلي قيمتي عنده..

حيلة دفاعية قذرة بنعملها وبتكون مصدر لمعاناتنا، وهيَّ اللي بتسمح لناس ممكن مايكونش عندهم ضمير إنهم يضحكوا علينا ويستغلونا عاطفيا.

مهما قولت لك الحيلة دي بتقلل من قيمتك إزاي في العلاقة مش هتصدق!

وعلشان تتخلص من الحيلة دي.. لازم تتعامل مع نفسك بصراحة.. ولازم تقيم تصرفات الشخص اللي قدامك من غير أي مبررات.

إوعى تبرر في حاجات غير منطقية علشان إنت مستحلي الحالة اللي إنت فيها لإن ده أكبر إهانة لنفسك!

افتكر إنك في الأول والأخر بتخدع نفسك وبتقل قيمتك وبرضه هتخسر

وبدل ما تقول لنفسك

(اللي بيحب لازم يسامح)

قول لنفسك.. (للي بيحبني بجد مش هيضطرني إني أحاول أبرر ليه تصرفاته)



الحيلة الثانية: الإنكار: denial

برضه من أسوأ الحيل الدفاعية اللي ممكن نعملها في نفسنا هو إننا نعمي نفسنا بنفسنا عن الحقايق، ونحاول ننكرها علشان نتجنب المعاناة!

كل ده علشان ما نواجهش نفسنا بالحقيقة المرة وهو إن الشخص ده مش بيحبنا أو إنه شخص مش مناسب..

الإنكار: هيخليك تتجاهل الرسايل المباشرة والغير مباشرة اللي بنشوفها كل يوم من الشخص اللي بنحبه واللي هيَّ بتقول إنه مش بيحبنا ولا حتى متحمس لينا..

الإنكار: هيخليك ماتعترفش إنه مش بيحبك وإنه مش هيكمل معاك حتى لو اللي بتحبه جالك من نفسه وقالك خلينا أصحاب أحسن..

الإنكار: هيخليك تنكر إن اللي حبيته بيتهرب منك وشايفك حمل كبير على قلبه رغم إنه حاطك بلاك ليست على التليفون وعامل لحضرتك بلوك على الفيسبوك..

الإنكار: هيخليك تنكر إنه بيحب حد تاني غيرك ومرتبط بيه.. حتى لو إنت شُفت بنفسك إنهم بيعترفوا بحبهم وإرتباطهم ده قدام كل الناس وبيحددوا ميعاد زواجهم..

(أنا أعرف واحد فضل مشغل حيلة الإنكار دي لحد ما حبيبته اتجوزت وحملت وبطنها كبرت.. وكان مش مصدق إنها هتخلف ومتوقع إنها هتبقى ليه!)

وعلشان خلاص ماعدش ينفع ينكر الحقيقة اللي زي الشمس اللي قدامه.. قرر يشغل حيلة التبرير ويقول إنها كان غصب عنها وأكيد أهلها اللي غصبوها على كده!

الإنكار: كمان هيخليك دلوقتي ماتصدقنيش وهتقول إن الكلام ده ما يقصدكش إنت.. وإن إنت حالة خاصة.. وإن أنا مش فاهم حاجة..



الحيلة الثالثة: التوحد identification

وده معناه إن اللي بيحب ومش طايل ساعات علشان يعجب حبيبه بيقرر إنه يتوحد بشخصية تانية هو شايفها ناجحة في العلاقات وشايف حبيبه معجب بيها..

بيحاول يقلد الشخصية التانية دي بحذافيها وبيقرر يستنسخ أسلوبها وطريقتها وتصرفاتها وحتى ميولها السياسية والدينية... لدرجة إنه بيتحول لإنسان أخر اتغيرت شخصيته الحقيقية وفقد هويته..

وللأسف الحيلة دي بتطلع كائن مشوه جديد فقد شخصيته وضحى بهويته ومن المؤكد إن الشخص الجديد المشوه عمره ما هيقدر يقنع أي حد في الدنيا..



الحيلة الرابعة: أحلام اليقظة: DAYDREAMS

ناس كتير لما بتفشل تحقق أي حاجة من اللي هيَّ عايزاها على أرض الواقع بتقرر تلجأ للخيال علشان تعوض اللي هما محتاجين يعيشوه في الحقيقة.. فـ تلاقي اللي في علاقة حب غير مريحة طول الوقت عايش مع حبيبته في أحلام يقظته وعمال يكلمها وبيتناقش معاها ومتخيلها بتتناقش معاه في كل مواضيع تحدياته اللي بيواجهها في الحياة!

بيتخيل نفسه بيهرج معاها...

بيتخيل نفسه بيخرج معاها...

بيتخيل نفسه بيتخانق معاها...

بيتخيل نفسه بيكلم أهلها...

بيتخيل نفسه عايش معاها كل التفاصيل اللي ممكن تحصل مع أي اتنين حبايب.. أحلام اليقظة دي بتخلينا حاسين بلذة فوق الوصف.. وده اللي بيخلينا طول الوقت نسمتع بتخيلاتنا ونفكر فيها ونعتمد عليها كمصدر سعادة لينا في بعض الأوقات ما بنقدرش نستغنى عنه..

وعلى فكرة ده للأسف ده بيكون واحد من الأسباب الرئيسية اللي ممكن تخلينا نعاني من الأعراض الفصامية للحب واللي ناقشناها في باب اضطراب الحب..



وقبل ما أخلص كلامي عن الحيل اللي بنعملها واللي بتخلينا نكمل في علاقات غير مريحة... لازم أكسر ليك أكبر حيلة دفاعية حضرتك بتشتغل بيها نفسك وبتكون ليها السبب الرئيسي في إنك تكمل في حب القمار ده.

لازم تعرف...

إن صلواتك ودعواتك اللي طلبت فيهم من ربنا إن الشخص ده يكون من نصيبك مش ضمان ليك في إن العلاقة هتنجح.. مش علشان صليت كتير فـ ده معناه إن الشخص ده هيبقى من نصيبك.

ارجع للمرحلة الأولى وأقرأ الخطوة الثالثة وتحرر من عبوديتك..

واعرف إن ربنا علشان بيحبنا بيستجيب فقط للي هو شايفة مناسب لينا مش للي إحنا شايفينه مناسب لينا.

لازم تعرف كمان:

إن الحلم اللي إنت فسرته إن ده علامة على إن حبيبك هيكون ليك.. فـ ده برضه شيء مالوش أي قيمة أو معنى لإنه في الأول والأخر ناتج عن هواك الشخصي.

ويا ريت ماتحطش ربنا في هوى شخصي ليك... وأطلب منه يرزقك اللي فيه الخير أيًا كان ويرضيك به.

وأرجوك لازم تعرف: إن الحيل اللي أنا كتبتها دي في أوقات بنكون واعيين ليها لكننا في معظم الوقت بنكون غير واعيين بيها ومش شايفينها..

علشان كده ضروري قبل كل موقف تعمله تشوف وتقيم.. هل إنت بتعمل واحدة من الحيل دي ولا لأ؟؟؟

وأول ما تلاقي نفسك بتبرر أو تنكر أو بتتوحد بشخص أو عايش في أحلام اليقظة... فـ ضروري توقف الحيلة دي تمامًا وبكل حسم.. وما تمشيش ورا الشيطان الرجيم اللي جواك.

من الأخر كده يا صاحبي اعرفها قاعدة..

أي علاقة مليانة حيل دفاعية هيَّ علاقة غير مريحة في الأساس... ولازم تهرب منها في أسرع وقت حتى لو كان حبيبك ده هو أعظم شخص في الدنيا.

حط الكلمة دي قدام عينيك طول الوقت..

(اللي بيحبني بجد مش هيخليني استخدم معاه حيلي الدفاعية)

خد قرار من جواك إنك لازم تمشي فعلًا... وإنك اتعلمت بعد التجربة دي درس إنك مابتعرفش الغيب ولا حاجة وإنك هتشوف الحياة بعد كده بمبدأ..

(الحياة مش ماشية على هوانا.. وليس كل ما يتمناه المرء يدركه)

المرحلة الثالثة

أنا بتعافى

في المرحلتين اللي فاتوا إحنا كل اللي عملناه هو إننا كنا بنأهل نفسنا على المستوى النفسي للتعافي..

لكن حتى الأن لسه ماعملناش خطوات حقيقية تخلينا نقدر نخرج بطريقة عملية من القفص الذهبي اللي حبسنا فيه نفسنا بـ إرادتنا.. وهنا بقى دور المرحلة الثالثة.

أنا عارف إن فكرة الخروج بدون ما نكون مؤهلين نفسنا بصورة مناسبة مش هيبقى شيء مناسب...

إرادتنا بتكون في أضعف أحوالها.. تفكيرنا السحري هيكون أكبر مننا.. حيلنا الدفاعية هتسيطر علينا!

وبالتالي أي كلام هطلبه منك وقتها مش هيكون عندك القوة الكافية لتنفيذه!

لكن أنا متأكد إنك بعد ما قررت تفعل المرحلتين اللي فاتوا على نفسك إن الموضوع أصبح مختلف... لإنك بدأت تتصالح على نفسك وترجع تشوفها تاني زي زمان...

أنا متأكد دلوقتي إني بقيت بكلم شخص أكثر نضجًا وأكثر فهمًا واستيعابًا لطبيعة معاناته..

دلوقتي أنا بقيت بتكلم مع شخص قرر يستعيد إرادته ويستخدمها..

في نفس الوقت بقى قادر إنه يفطم نفسه عاطفيًا ويكسر عبوديته وكمان مابقاش يسمح لتفكيره السحري إنه يكون ليه سيطرة على مقدراته...

والأهم من كل ده هو إنه دلوقتي بقى شخص واعي بحيلة الدفاعية اللا واعية واللي كانت السبب الرئيسي في إنه يخسر حاجات كتير في الواقع وهو مبسوط وفاكر نفسه بيكسب في خياله.

دلوقتي بقى بدأ الشغل اللي بجد.. واللي فعلًا هيخلص على العلاقة المرضية دي في أقرب وقت ممكن بمشيئة الله.

١. القرار

دلوقتي بقى أعتقد إنك بقيت مؤهل لاتخاذ القرار الصعب.

مش هنكر أبدًا إن ده واحد من أصعب القرارات اللي هتاخدها في حياتك لإنك بنيت آمال وطموحات كتير على العلاقة دي.

لكني متأكد برضه إن ده واحد من أهم القرارات الصحيحة اللي هتاخدها في حياتك.. ومتأكد إنك هتقدر تاخده وتنفذه مهما كان صعب عليك..

ما هو مش لازم تستنى اللحظة اللي هتكون مغصوب ومجبور فيها على الفراق..

صدقني احترامك لنفسك هيبقى أكبر كتير لو إنت اللي أخدت القرار بنفسك قبل ما توصل للطريق المسدود..

ارجع واجه نفسك بالحقائق المؤلمة...

بطل إنكار لحقيقة إن الشخص ده ماكنش بيحبك زي ما كنت بتحبه..

بطل تبرر تصرفاته اللي أساءت ليك ولمشاعرك... وقرر تشوف الحقايق من غير تجميل أو تزويق..

بطل إلقاء اللوم على نفسك وتحمل نفسك مسئولية الأشياء السيئة اللي حصلت..

بطل تتقمص أدوار تخليك تفقد هويتك أو تعيش أحلام يقظة في خيالك..

أنا عارف إن الحقايق هتصدمك لكنها برضه هتفوقك...

وهيَّ دي اللي هتخليك طول الوقت متمسك بقرارك المصيري.

آمن بإن مشاعرك الكبيرة أوي وحماسك الزيادة ناحية أي شخص مش هيَّ الشيء الكافي لنجاح العلاقة دي أو أي علاقة تانية..

(العلاقة بتنجح بمشاعرنا ومشاعر الطرف التاني في نفس الوقت... مش بمشاعرك إنت فقط)

إنت دلوقتي في أفضل توقيت تقدر تغلب فيه عقلك وتاخد القرار..

نصيحتي ليك..

قرر بكل جوارحك وبكل ما أوتيت من قوة إن ماعدش ينفع تكمل في علاقة عمرك هيضيع بسببها!

مش إنت الإنسان الضعيف اللي هيسمح لنفسه يكون في علاقة هو فيها طرف ضعيف مستني يشحت بعض المشاعر من إنسان زيه ويمكن أقل منه..

كل ما تلاقي نفسك هتضعف افتكر قد إيه العلاقة دي كانت سيئة وأثرت عليك.. وإوعى تضخم الحاجات الحلوة البسيطة اللي كان بيعملها..

افتكر إنه في الأول والأخر هو اللي سابك مش إنت اللي سيبته..

(اللي يخليك تزعل بجد هو إنك تقرربنفسك تسيب شخص كان بيحبك.. لكن إنك تبعد عن شخص هو اللي سابك أو استهتر بمشاعرك فـ ده شيء المفروض تفرح بيه مش تزعل عليه)

(إدي مشاعرك للي يستحقها بجد)



٢. حدد مرحلتك

أي إنسان في الدنيا بيمر بـ أزمة نفسية قوية أو بيتعرض لصدمة دي بيمر بالمراحل النفسية دي وعلشان كده ضروري تعرف إنت إيه مرحلتك علشان تعرف إيه اللي إنت محتاجه؟؟

- الإنكار:

ودي أول مرحلة من مراحل الصدمة... وإحنا لسه كنا موضحين موضوع الإنكار ده في خطوة الحيل... خلاصة فكرة الإنكار هو إنك في المرحلة دي بتكون لسه ماشوفتش بصورة منطقية الوضع اللي إنت بقيت فيه دلوقتي...

المرحلة دي بننكر الحقايق اللي مش عايزين نشوفها وبنقول لنفسنا.

(أنا كويس... أكيد عمره ما هيعمل كده معايا)

- الغضب:

في المرحلة دي بنبدأ نشوف جزء بسيط جدًا من حقيقة وضعنا وده بيخلينا نصاب بغضب شديد جدًا...

في المرحلة دي بنكون فاكرين إن لسه الأمور ممكن تبقى تحت السيطرة... وهنغضب جامد ونزعل جامد ونعمل خناقات وبنكون فاكرين إن ده ممكن يكون حل مناسب... وبنكون مستسهلين المشيان في التوقيت ده رغم إننا بنكتشف بعد كده إن المشيان صعب.

- المساومة:

في المرحلة دي بقى بيبدأ غضبنا يهدى وبنبدأ نخاف من فقد الكومفورت زون اللي إحنا كنا عايشين فيها... وبنبدأ نضحك على نفسنا بآمال كاذبة لكننا بنمشي وراها ونبرر لحبايبنا ونقول (جايز عايزين احتواء أكبر - أو جايز هو اتغير شوية لكنه هيرجع تاني)

في المرحلة دي بنساوم حبايبنا وبنساوم أهلهم وبنساوم نفسنا وبنساوم كل الناس.. ده إحنا كمان في المرحلة دي بنساوم ربنا..

للأسف المرحلة دي هيَّ أكتر مرحلة بتطول مننا بسبب استخدامنا لحيلة التبرير.. وعادة معظم اللي عايشين في معاناة الحب هما عايشين فيها بسبب إنهم في المرحلة دي وماسكين فيها ومش عايزين يخرجوا منها!

- الاكتئاب:

ودي المرحلة اللي إحنا بنقرر ندخلها باختيارنا لو إحنا عندنا القوة الكافية... أو بندخلها غصب عننا لو فضلنا في مرحلة المساومة لغاية ما حبيبنا يتجوز ويخلف وإحنا لسه قاعدين مستنيينه ومتوقعين إنه هيسيب حياته علشان يرجع لنا!

اللي بلاحظه إن كتير من الناس اللي بيعانوا بسبب الحب بيفضلوا ماسكين في مرحلة المساومة جامد خوفًا من دخولهم في الاكتئاب..

رغم إني فعليًا شايف إن مرحلة الاكتئاب دي هيَّ أهم وأعظم مرحلة رغم صعوبتها...

هيَّ دي المرحلة اللي هتخلينا ننضج وهتخلينا نعرف نختار... وهيَّ اللي هتكبرك على مستوى حكمتك في الحياة سنين كتير قدام لو قدرت فعلًا تجتازها بنجاح!

والأهم من كل ده هو إن هيكون ناقص خطوة واحدة بس لقدام ونطلع من العلاقة دي ونتعافى منها... لكن للأسف اللي بيحصل عادة هو إننا أول ما بنخشها بنخاف ونتخض من حزن الاكتئاب وبسبب عدم تقبلنا لفكرة إن كل اللي راهننا عليه انتهى فـ بنقرر نرجع خطوة تانية لورا ونعيش مرحلة المساومة وده اللي بيخلينا نفضل عايشين في معاناة فترة أطول!

وعلشان كده أنا بقولك يا عم... خش في مرحلة الاكتئاب بسرعة وما تخافش منها.. واتعامل معاها كأنها امتحان مادة صعبة.. وحاول وإنت قاعد فيها تستفيد منها على قد ما تقدر.

- التقبل:

هيَّ بقى دي المرحلة اللي من خلالها بتكون طلعت فيها للنور... وهيَّ دي المرحلة اللي بتقول إنك اجتازت الاختبار بنجاح... وإنك بقيت قادرعلى التعامل مع أي شيء... وإنك بقى عندك سلام نفسي وتفهم كبير.

هيَّ دي المرحلة اللي هتقدر تقول فيها من كل قلبك مش من طرف لسانك فقط (قدر الله ما شاء فعل)

٣.الاعتراف

اعترف قدام نفسك وقدام ربنا وقدام كل اللي حواليك اللي يعرفوا الموضوع إن ده درس كان لازم تاخده علشان تتعلم منه.. ما هو لو كان عندك النضج الكافي في العلاقات ماكنتش هتواجه التجربة القوية دي.

اللي بيركب عربية ومش بيعرف يسوق ضروري هيعمل حادثة.. واللي بينزل البحر وهو مش بيعرف يعوم ضروري هيغرق.. واللي برضه بيحب وهو مش عارف يسوق العلاقة ضروري هيعاني..

علشان كده لازم تآمن من جواك إن ربنا كان عايزك تعيش التجربة دي وتتعلم منها إنت بالذات لإنه عايزك تبقى أنضج وأقوى.. ميزة الاعتراف إنه هيساعد فـ إننا نفتح كل مشاعرنا السلبية وكمان هيزود إحساسنا بالدعم بصورة كبيرة... والأهم من كل ده هو إننا هنحول الموضوع اللا عقلاني اللي مسيطر على خيالنا لموضوع عقلاني بنتناقش فيه وبنصحح أفكارنا اللا عقلانية بحكمه ومنطق.

نصيحتي ليك (لما ربنا يختارك علشان تنضج ماينفعش تقول أي حاجة غير سمعًا وطاعة)



٤.أشكر ربنا واستعين بيه

إنت دلوقتي في موقف هيطلع نوعين من الناس...

يا إما هتعمل زي ناس كتير كانوا مقربين لربنا في الفترة الأخيرة على سبيل الرشوة وفاكرين إنهم هيضحكوا على ربنا... وأول ما يفشلوا في اللي عايزينه بيتقمصوا ويبعدوا عنه ويروحوا يشربوا ويدمنوا ويخشوا علاقات كتير غلط كأنهم بيعاقبوا ربنا.

أو هتعمل زي الناس المؤمنة اللي عارفين إن ربنا ليه حكمة في كل شيء وبيقرروا يكملوا خيرهم بعد ما أخدوا قرار إنهم يمشوا... وبيقربوا لحضن ربنا أكتر ويستعينوا بيه.

نصيحة من أخوك

أشكر ربنا على التجربة دي...

إنت دعيته كتير علشان تنجح في العلاقة دي وما دام ما استجابش لدعائك فـ أكيد هو عارف إن ده مش الشيء اللي هيسعدك بجد.

(إوعى تزعل من ربنا لإنك هتعرف الحكمة من عدم توفيقه ليك قدام)

قرب من ربنا أكتر... والحاجات اللي كنت بتعملها لربنا علشان يساعدك في إنه يخليك تكسب لعبة الحب دي ماتوقفهاش...

بالعكس يا ريتك تزود عليها طاعات تانية علشان ربنا يساعدك إنك تتخلص من مرضك.

(ما دام ربنا ما يسرش ليك العلاقة لإنها مكانتش مناسبة يبقى هييسر ليك النسيان لإنه هيكون مناسب)



٥.اعترف بضعفك ناحية الأشياء اللي بتربطك بيه

صارح نفسك بحقيقة إنك أضعف من إنك تواجه المشكلة دي لوحدك بدون مساعدة من ربنا أو بمساعدة ناس حواليك بتحبك بجد..

وعلشان إنت ضعيف فـ ضروري ترفع إيديك وتسلم نفسك وتنفذ كل التوصيات دي..

ضروري تعترف بضعفك وتبعد عن أي شيء يفكرك بيه حتى لو من باب الفضول.

يعني لازم تعمله بلوك على السوشيال ميديا وإوعى تقول إن الضعيف بس هو اللي بيعمل بلوك لإن كل دي حيل دفاعية ومبررات بنعملها علشان يفضل فيه تواصل بيننا!

لازم بلوك... ولازم يتحط في البلاك ليست ولازم تتعامل معاه كأنه شخص لم يكن ولن يكون..

لازم تتعامل معاه كأنه شخص عادي زي ملايين الأشخاص اللي إحنا مانعرفهاش..

وإوعى تقول خلي في وسيلة تواصل بيننا أصل القصة لسه ماخلصتش.. لأ القصة خلصت وماتنكرش..

اللايك اللي هيعملهالك بعد كام شهر ممكن ترجعك لنفس المرحلة تاني وتفتكر إن ده معناها إنه عايز يرجع وهيبدأ التفكير السحري يسيطر عليك تاني.. رغم إنه في الوقت ده بيكون فاكر إنك اجتازت المرحلة دي وإن مابقاش جواك مشاعر زيه..

كمان ضروري نتخلص من الهدايا اللي جابهالك أو على الأقل أخفيها عنك في مكان بعيد مش كل يوم تشوفها وتتأمل فيها..

ولو هتبرري وتقولي... ماينفعش لإنه معايا في الكليه وماينفعش.. فـ أنا هقولك اعملي له بلوك واقفلي أكاونتك فترة علشان يبقى مافيش إحراج..

ولو هتبرري وتقولي.. أصل ماينفعش استغنى عن جروب الدفعة.. فـ أنا هقولك خلي حد من أصدقائك يقولك كل الجديد عليه أو اعملي أكاونت تاني خاص بيكي.

اعرف إنك طول ما إنت بتشوف أي شيء بيفكرك فيه هتسرح مع ذكرياتك وآمالك وطموحاتك اللي بنيتها وبكده عمرك ما هتعرف تنسى..

(احمي نفسك من ضعفك واقطع علاقتك بأي شيء بينك وبينه مهما كان غالي عليك... مافيش حاجة المفروض تكون أغلى عندك من نفسك ومن مشاعرك)



٦.اعترف بضعفك ناحية الأشخاص اللي بتربطك بيه

ضروري تعترف بضعفك وتبعد عن أي شخص يفكرك بيه حتى لو من باب الفضول...

يعني لو ليكم أصدقاء مشتركين ضروري تبعد عنهم وتتجنبهم في الفترة دي على قد ما تقدر.

ماينفعش طول الوقت تكون واقف مع أصحابه ومتوقع إنك هتشوفه في أي وقت وتقول أصل ماينفعش أخسر كل الناس..

ماينفعش تكوني سايبة إخواته على الفيس بوك وتقوليلي أصل مش هينفع أخسرها دي شخصية محترمة!

ماينفعش تكوني مقررة إنك تنسيه.. وإنتي بتتمحكي في أصدقاؤه كل شوية وتعملي نفسك بتتكلمي في مواضيع تانية وبالتدريج تخليهم يجيبوا سيرته وتطمني عليه من خلالهم وتفضلوا تتكلموا عنه..

ماينفعش تفضلي واقفة معاهم وأول ما تشوفيه بدأ ييجي تقرري تمشي وتضحكي على نفسك ساعتها وتقولي أنا مش بقف وهو موجود.. رغم إنك طول الطريق عماله تفكري هو شافك إزاي لما إنتي مشيتي أول ما جيه؟!

للأسف كل دي حيل دفاعية وتبريرات بنعملها وهيَّ المسئولة عن استمرار مرضنا!

لو هتبرري وتقولي يعني أخسر كل الناس بسببه.. هرد عليكي وأقولك دول مش كل الناس.. ولو فرضًا دول كل الناس فـ أنا ماعنديش مشكلة تخسري كل الناس وتكسبي نفسك!

لازم نعترف بضعفنا لكننا في نفس الوقت نتعامل بقوة مع أي حاجة ممكن تكون مصدر لعذابنا!



٧.اعترف بضعفك ناحية الأماكن اللي بتربطك بيه

ضروري تعترف بضعفك وتبعد عن أي مكان يفكرك بيه حتى لو من باب الفضول..

الكافيه اللي كنا بنتقابل فيه.. أو الشارع اللي كنا بنتمشي فيه مع بعض.. كل دي أماكن مُحرمة علينا تمامًا في الفترة دي.. ماينفعش نمشي فيها وإحنا جوانا أمل إننا جايز نشوفه!

\حتى لو كنا في نفس المدرج فـ ضروري تغير مكانك وماتوجهش أبدًا نظرك ناحية المكان اللي هو بيقعد فيه لأي

حال من الأحوال!

كل دي حاجات بتحرقنا على الفاضي.. وإوعى تقولي «أصل كل الأماكن بتفكرني بيه!»

في أماكن تانية إنتوا ما مشتوش فيها.. ولو كان ضروري أوي يبقى عدى على المكان بسرعة وما تحاولش تفتكر في التوقيت ده في أي ذكريات ليها علاقة بالشخص ده..

لكن إنك تقعد على الكافيه أو المكان اللي بيقعد فيه وتقول أصل ده مكان رائع مش هينفع ما أقعدش فيه.. فـ اعرف إن لسه تبريراتك سايقاك لإن أكيد في مليون مكان رائع تاني!



٨.اعرف إن عقلك جزء من المشكلة

دايمًا اللي بيحصلنا وخصوصًا في الفترة الأولى من العلاج.. هو إن أي وقت فراغ بنتكلم فيه مع نفسنا بيكون عقلنا موجه بكل قوته ناحية إنه يفكر في الشخص ده!

هتلاقي نفسك بقالك فترة كبيرة بتسرح فيه وبتفكر في حياته وبتفكر في العلاقة قبل ما تنام.. هتلاقي نفسك أول ما تركب العربية مش بتعمل حاجة غير إنك بتفكر فيه.. هتلاقي نفسك أول ما تفضى في شغلك أو وإنت في محاضرتك وسرحت مش هتسرح غير فيه..

هتلاقي نفسك حتى وإنت بتصلي وسرحت في الصلاة مش هتسرح غير فيه.. علشان كده ضروري توقف الأفكار..

لو إنت مش هتعرف تسوق أفكارك.. طب إزاي هتسوق حياتك؟!

أول ما تجيلك أي فكرة ليها علاقة بيه من قريب أو من بعيد ضروري توقف الفكرة من البداية وما تستحلاش أحلامك وخيالاتك.. ولو لقيت نفسك مش عارف تسيطر وخصوصًا في الفترة الأولى فـ حاول تشغل كل وقتك مع الناس..

اتصل بناس كتير بقالك فترة ماكلمتهمش.. اعمل أي حوار مع اللي جنبك في المواصلات...

المهم ما تسلمش نفسك لأفكارك!



٩. حب نفسك بطريقة تانية

اعرف إن اللي خلاك تخش في لعبة حب القمار مش حبك لهذا الشخص لكن بسبب حبك الخاطئ لنفسك!

ولو إنت مش مصدقني تعالى أسألك سؤال علشان تكون واعي بـ اللي بيحصلك أكتر..

(لما بتشوف أكاونته بتتمنى أكتر إنك تشوفه طول الوقت بخير.. ولا تحب تشوفه بيعاني في حياته من غيرك؟!)

دايمًا في حاجتين هما اللي بيخلونا نتمسك بأي شخص في الحياة ...

- حبنا وإعجابنا الشديد بالشخص الجيد اللي قدامنا ده... والغريب إن السبب ده بيكون مسئول بصورة بسيطه جدًا عن تمسكنا بيه على فكرة!
- حبنا لنفسنا وطمعنا ورغبتنا إننا نوصل لأي حاجة إحنا عايزينها و بدون ما نراعي احتياجات اللي حوالينا... والغريب إن ده اللي بيبقى مسئول أكتر عن مرضنا.

علشان كده هقولهالك بكل ثقة:

اللي مخليك متمسك أوي كده مش حبك للشخص نفسه.. لكن اللي مخليك كده هو حبك لنفسك.. وأكبر دليل على كده هو المثال ده..

لو أي شخص في الدنيا مرتبط بحد بيحبه أوي... وبيموت في التراب اللي ماشي عليه... ومرة واحدة دخل عليه الشقة لقى شريكة بيخونه مع حد تاني إيه اللي هيحصل في خلال لحظة واحدة؟؟

طبعًا كل الحب اللي كان موجود هيتحول لكراهية شديدة ورغبة في الانفصال عنه بكل الطرق الممكنة!

رغم إنه كان من ساعة واحدة بس بيحبه وبيموت فيه!

شوفتوا حبنا الطبيعي لغيرنا مهما كبر بيبقى قليل إزاي؟!
طب تعالى بقى أسألك سؤال تاني...
إمتى مش هتفكر تسيب شريكك اللي خانك ده؟؟؟
طبعًا لو بنت هتقول... ممكن لو واحد جامد أوي وقيمته كبيرة وما أضمنش إني ألاقي حد زيه.. أو لو كانت متجوزة هتقول... لو ماكنش ليا دخل أصرف على نفسي أو علشان خاطر الولاد.. والراجل ممكن يصهين علشان خاطر برضه قيمتها كبيرة عليه... أو علشان ماعندوش إمكانية للجواز مرة أخرى... أو لو كان عنده عيب كبير هيَّ مستحملاه... أو برضه هيكون علشان خاطر الولاد!!
كلها أسباب ليها علاقة بحبنا لنفسنا.
علشان كده اعرف إن اللي بيخليك متمسك أوي كده مش حبك للشخص لكن حبك لنفسك صدقني!
اللي بيخلينا نتمسك في البداية هيَّ فكرة إزاي وأنا ست البنات أتساب مش أسيب.. أو إزاي بعد ما أخد مني حاجة يسيبني.. أو إزاي وأنا زينة الشباب وخرجتها في أحسن الأماكن تكرفني!
المشكلة فعلًا إننا عشان كرامتنا ترجع لنا بنكون عايزين نستعيد اللي سابنا بأي تمن... وده اللي بيخلينا نقدم تنازلات أكتر عشان نرجعه حتى لو على حساب نفسنا!
وهنا بقى السؤال المهم..

لو حضرتك اشتريت تذكرة سينما بـ ١٠٠ جنيه غير قابلة للرد وبعد ما قطعتها عرفت إن العرض ده ممل جدًا... وكل اللي دخله اتخنق وحس بملل بسببه... ومماينفعش بعد الدخول في العرض الخروج أثناؤه... وكل الناس اللي خارجة من العرض بتقول عليه إنه سيئ!

تخش وتخسر فلوس وتضيع وقت وتعيش في ملل! ولا ما تدخلش وتخسر فلوس بس... وممكن تحس بمتعة في مكان أخر مع حد تاني؟؟؟

اللي بيحب نفسه بطريقة صح مش هيخش العرض ويستعوض ربنا في الفلوس... لكن اللي بيحب نفسه غلط هو اللي مش هيضحي بالفلوس ويخش عرض ممل هيعاني فيه ويضيع وقته!



١٠. تقبل وسامح وخلي مشاعرك حيادية

لازم تتقبل الهزيمة زي ما تقبلت مليون مرة المكسب!

بيحضرني دلوقتي سياسة كتير من لعيبة الطاولة المحترفين..

لعيب الطاولة لما يكون بيلعب جيم ويلاقي نفسه مقفول عليه وباين إنه غالبًا هيخسرها أربعتاشر أو خمستاشر بينسحب ويقول خلاص اعتبرني اتغلبت خمستاشر لكني مش هكمل

في نفس الجيم.. وإنت كسبان وعمال تشمت فيا وأنا خسران ومش حاسس بالمتعة في اللعب!

لعيب الطاولة بيبوظ الجيم بنفسه ويقول للي بيلاعبه اعتبرني خسران خمستاشر وأنا متقبل الهزيمة ويلا نجرب جيم جديد.

لعيب الطاولة عارف إنه ياما كسب وفرح بمكسبه.. وجيه الوقت إنه يخسر ولازم يتقبل خسارته.

هو ده الفرق بين لعيب الطاولة ولعيب القمار!

عايزكم تبقوا لعيبة طاولة... تقبلوا الهزيمة واستعدوا لجيم جديد مع شخص آخر.

(لازم تتقبل إنك تتساب من حد بتحبه بروح رياضية.. زي ما تقبلت قبل كده إنك تسيب حد بيحبك بروح رياضية برضه)

وعلى فكرة...

إنت مش بس لازم تتقبل.. إنت كمان لازم تسامح الشخص ده من جواك عن كل شيء عمله سيئ في حقك وعلى كل شيء منحته ليه بنفسك أو غصب عنك في حب القمار اللي كنت فيه!

آه... لازم تكون مشاعرك حيادية تجاهه..ماينفعش مشاعرك ناحيته تكون مشاعر حب تسيطر عليك وتخليك تفضل تفكر فيه طول الوقت.. ولا ينفع مشاعرك ناحيته تكون

مشاعر كراهية تخليك تفكر في الانتقام منه أو حتى تتمحك فيه لإنك برضه هتكون بتفكر فيه طول الوقت.. ماينفعش تدعيله ولا ينفع تدعي عليه!

تعامل معاه كأنه شخص مش موجود وما اتوجدش ومش هيتوجد.. ماينفعش كل شويه تكلمه وتقوله أنا عايز الهدايا بتاعتي... أو تقوله تعالى خد هداياك!

ماينفعش حتى الفضول يخليك تحاول تشوف تطورات حياته سواء بخير أو شر.. طول الوقت خلي مشاعرك حيادية تجاهه.. ويوم ما ييجي في بالك أُطرد صورته بسرعة وادعي ربنا بأي دعوة.



١١. تجنب الابتزاز العاطفي

في بعض الناس اللي بنحبهم بيكونوا أشخاص سيئين جدًا لدرجة إنهم كانوا طول الوقت بيستخدمونا كأداة ليهم والغريب إننا كنا بنبرر لهم ومش شايفين الحقيقه كاملة!

الأشخاص دول بيكونوا أخدوا على محبتنا واهتمامنا بيهم طول الوقت وبقوا بيعتبرونا مصدر من مصادر تسليتهم..

للأسف في أشخاص مستغلين لدرجة إنهم عارفين إننا بنموت علشان نحاول ننساهم وعلشان هما انتهازيين فـ كل ما

يحسوا إننا هنبعد ونمشي ونسيبهم يدونا حتة أمل تعلقنا بيهم وترجعنا نكون تحت رجليهم علشان يستغلونا أكتر..

إحنا في الفترة دي بنكون متعلقين بأي أمل وده للأسف بيرجع يخلينا تاني تحت خدمتهم..

في بعض الأشخاص النرجسيين اللي بيكونوا شايفيننا جزء من شياكتهم رغم إنهم مش عندهم أي استعداد يعملوا أي حاجة لينا! كل الأشخاص السيئين دول بيلجأوا لمحاولات يمكن تكون ظاهرة إنها ناعمة لكنها قذرة علشان يحتفظوا بينا تحت أمرهم.. المحاولات دي أنا بطلق عليها ابتزاز عاطفي.

تلاقيه بيجي ويقول...

«إنت حد مهم في حياتي وبثق فيك وأنا مش عايز أخسرك..»

«ماينفعش كل اللي بيننا ده يروح على الفاضي..»

«طيب إحنا ممكن نكون أصدقاء رائعين..»

«هيهون عليكي العيش والملح..»

«علشان خاطري اسأل عني..»

«أنا هاخد رأيك في حاجات لو احتاجتك..»

«خلينا نظبط شغل مع بعض»

«اللي بيننا وبين بعض مستحيل يتنسي.»

كلمات كتير بتتقال بيكون باين إنها ناعمة لكنها في الأخر عبارة عن محاولات للابتزاز العاطفي علشان يفضل

مخليكم في نفس الحالة اللي بتعمله بعض الإشباع النفسي لإنه شخص مليان عقد نقص ومش بيتعامل معاك كإنسان مليان مشاعر لكنه بيتعامل معاك كأداة بتديله بعض المتعة بدون مقابل أو التزام!

إوعوا تسمحوا لحد إنه يبتزكم عاطفيًا وتبدأوا تزرعوا الأمل جوه نفوسكم تاني وتبرروا وتقولوا

(جايز لما بدأ يحس إني بعدت عنه عرف قيمتي)



١٢. اتلف أملك

فاكر تعريف الحب الكامل اللي ذكرته في الكتاب؟؟

فاكر لما قولتلك إن الحب الكامل معناه إننا بنحب شخص بعقلنا الواعي واللا واعي ومشاعرنا وسلوكياتنا وهو نفس الكلام..

الشخص اللي حبيته قدر يحقق ليك مفاهيم الحب... لكن إنت ماقدرتش تحققها ليه.. هو يمكن يكون مش عارف يحبك بعقله اللا واعي وده مش ذنبك ولا ذنبه.. دي صورة متخزنة في اللا وعي بتاعه وحضرتك ما بتحققهاش!

أو يمكن يكون شايفك غير مناسب بعقله الواعي وصعب تحققله حلمه!!

الموضوع في الأساس بيكون كده... وده مايقلش منك أو منه ما دام ما استغلكش... وما دام الموضوع غصب عنه يبقى نصيحتي ليكم...

«إوعوا تبنوا آمال إنه ممكن يرجع تاني.. اللي كان عايزنا ماكنش سابنا في الأساس!»

بلاش أكاونتات الفيسبوك المستعارة علشان أشوف حالته النفسية ولو لقيته حزين هتقرر تكلمه جايز ساعتها يحن!

وبلاش تستخدم أكاونت مستعار باسم بنت تانية أو باسم ولد تاني وتبدأ تفتح كلام بيني وبينه.. وبلاش كمان الاتصال من نمر غريبة علشان بس تسمع صوته.. وتعرف هو فرحان ولا حزين أو علشان تخليه يفكر فيك»

مش من المنطق تمامًا إن كل آمالك في الحياة تكون متعلقة بلايكايه أو كومنت أو ماسيدج منه!

إنت مش قليل أوي كده!

للأسف كل دي حاجات بتقول..

(إني بقى ماعنديش وش أكلمه بصورة مباشرة)

غالبًا لو كان شايفك هتحقق طموحاته ماكنش عمل معاك كده.. علشان كده إنت حتى ماينفعش تفكر فيه أكتر من فيمتو ثانية... ومن الكبائر بالنسبة لك إنك تجيب سيرته مع أي حد.. لا بخير ولا بشر..

١٣. استعيد طقوسك الجيدة

ارجع عيش طقوس حياتك عادي زي ما كنت بتعيشها قبليه..

صدقني هتفتكر حاجات كتير كنت بتعملها كانت ممتعة جدًا والعلاقة السيئة دي نسيتهالك أو كانت حرماك منها!

افتكر أصحابك اللي كنت بقالك فترة مش بتقابلهم.. افتكر أنشطة حياتك اللي كنت بتعملها قبليه وكانت بالنسبة لك مصدر متعة!

افتكر أماكن كنت بتزورها كانت مصدر لسعادة كبيرة ليك وإنت وقفت زيارتها..

قسم يومك بين شغل كتير علشان تاخد منه الثقة اللي ممكن العلاقة دي أثرت عليها، و باقي يومك بين أصدقائك وبين أسرتك وعائلتك الكبيرة وانتشر في كل الأماكن بتاعة زمان اللي نسيتها!

(العلاقة دي حكمت عليك بالسجن في أوضتك.. جنب السوشيال ميديا علشان تتابع أي جديد بيعمله... دلوقتي خرج نفسك من سجنك وارجع انطلق في الحياة تاني)



١٤. زود تفاعلك الاجتماعي

إنت بقالك كتير كنت منعزل عن أصحابك وخصوصًا أصحابك اللي كانوا مش متقبلين العلاقة دي...

ارجع ليهم تاني وقضي معاهم وقت ظريف زي اللي كنت بتقضيه معاهم زمان.. دول الناس اللي بتحبك بجد

كمان بقالك كتير كنت منعزل عن أسرتك وماكنتش بتتواصل مع باباك ومامتك ولا حتى إخواتك... ارجع اتواصل معاهم دول الناس اللي بتحبك بجد!

في نفس الوقت ابدأ كون صداقات جديدة في المرحلة دي تحسسك إنك لسه مولود جديد...

في الوقت ده هتحس إن عينيك بدأت تفتح على ناس جديدة رائعة... الناس دي كانت موجودة جنبك في الفترة الأخيرة لكنك ماكنتش شايفهم وده لإنك كنت معمي بالعلاقة دي!

(فتح عينيك معايا كده وهتجد ما يسرك)



١٥. غير استايلك

- غير استايل لبسك وتسريحة شعرك وكمان غير أسلوبك وطريقتك!

- وإنتي لازم تروحي للكوافير وتصبغي شعرك وتحطي مانيكير!

دي من الحاجات اللي هتفرق معاكم كتير لإنها هتحسسك إنك بقيت شخص جديد غير الشخص الضعيف المنكسر اللي كان عايش في الفترة الأخيرة!

افتكر نفسك كنت عايش إزاي قبل الفترة دي وارجع تاني واستعيد أمجادك.. يا ريت كمان يبقى في رياضة في الفترة دي... إلعب كورة... روحي جيم.. اجروا... اعملوا أي نشاط بدني لإنه هيساعد إن مشاعرنا هتكون أحسن كتير.

ولو كنت من الناس اللي عامله حيلة التوحد بشخص أخر فـ ارجع تاني لشكلك وشخصيتك بتاعة زمان...

صدقني اللي يستاهلك بجد هيحبك بطبيعتك... ومش هيخليك تتوحد بأي حد غير نفسك.



١٦. كافئ نفسك

لو فعلًا جاهدت نفسك وحيلك وسلمت وعملت كل الخطوات اللي فاتت فـ إنت والله العظيم بطل وتستحق فعلًا تكافئ نفسك مكافئة كبيرة..

أنا عايزك في الفترة دي طول ما إنت ملتزم بالخطوات دي تشجع نفسك وهات لنفسك حاجات حلوة كتير كل يوم...

ضروري كل يوم بتطبق فيه التعليمات دي تجيب لنفسك شيكولاتة كبيرة أو اعزم واحد من أصحابك في مطعم أو كافيه بتحبه...

وعلى فكرة... الأكل اللي بتحبه هيساعدك كتير.

بعد ما تكمل شهر بتنفذ الخطوات دي.. هات لنفسك موبايل هدية أو طقم جديد أو أي حاجة غالية تحسسك بالوفرة... وإن حياتك بقت أحسن في جوانب تانية.

وإوعى تكافئ نفسك يوم وتقول «أنا بقيت كويس بس خليني أشوف إيه الجديد عنده...»

ما تنساش... اتعامل في الحياه كأنه إنسان مش موجود.



١٧. عدم التأجيل

بعد ما تقرأ النصايح دي هتلاقي نفسك بتقول دي نصايح جيدة جدًا وأنا فعلًا هجربها لكن بعد ما أحاول معاه للمرة أخيرة...

لازم تعرف إن كل دي حيل دفاعية لا واعية منك عايزة تخليك تأجل والمحاولة اللي إنت ناوي تعملها هيَّ مجرد دور قمار جديد ناوي تلعبه وللأسف ده هيخليك تتمسك أكتر!!

(ما تنساش إن اللي بيحبك مش هيخليك تحاول كتير)



البداية

إوعى تفتكر إن الخطوات اللي أنا قولتها دي مش هتخليك تحس بألم ومش هتخليك تعاني... إنت هتتألم وهتتألم جامد.

كل اللي هقولهولك انك إنت كنت كده كده بتتألم... لكن دلوقتي جيه الوقت اللي هتتألم فيه فترة قليلة كمان وهتتعافى..

إنت هتعيش أعراض انسحاب شديدة كذا يوم وبعد كده المخدر هيطلع من جسمك...

في الفترة اللي فاتت كنت بتتألم وإنت ميت لإني قولتلك الفرق بين الحي والميت هو وجود إرادة...

دلوقتي إنت هتتألم وهتعاني وإنت مقرر تعيش..

اعرف إنك إنت مش أول ولا أخر واحد يقع في لعبة حب القمار ويعاني من اضطراب الحب....

في ملايين موجودين في كل حته في العالم مروا بتجربتك وأي حد بيكتشف إنه أصبح ضحية جديدة من ضحايا الحب بيمر بالمراحل دي...

ولو لسه مستصعب الموضوع ويتفكر زي المقامرين وصعبان عليك اللي ضيعته افتكر واحد من ألاف المرضى اللي بيعانوا من القدم السكري واللي حصل في رجليهم غرغرينة بسبب مرضهم.

المريض ده لما بيروح للدكتور بيطلب منه إنه لازم يقطع رجله قبل ما السموم تنتشر في جسمه كله ويموت...

ولإن المريض شايف إن حياته أغلى عنده من أي حاجة بيقرر يقطع رجليه ويضحي بيها علشان يعيش ويكمل رحلته في الحياة...

مريض السكر ما بيقدرش يشترط على الطبيب إنه يقطع حتة من رجله ويسيب حتة...

المريض بيسلم وبيسيب رجليه للطبيب يقطع منها زي ما هو عايز.. علشان يأمن حياته ويرجع يعيش تاني...

مهما كان الشخص اللي كنت بتحبه فهو مش أهم ليك من رجلك اللي بتسندك وبتمشي بيها في شبابك وشيبتك...

مريض القدم السكري بياخد القرار ده لإنه بيفكر بحكمه وعارف إن رجليه أو أي حتة من جسمه مش هتفيده بحاجة لو فقد حياته وماكملهاش!

أنا عارف كويس إن الكلام غير الفعل والتنفيذ...

وعارف كمان...

إن البطل مش اللي بينصح زيي.. البطل هو اللي بينفذ زيك.

بس اللي أنا متأكد منه إنك لو نفذت اللي أنا كاتبه بكل مصداقية هتفتكر في يوم من الأيام الفترة دي في حياتك وهتضحك عليها...

يمكن أول شهر هيكون أصعب شهر في الالتزام بس بعد كده هتكون فخور بنفسك ومتحمس يمكن كمان بدرجة أكبر من حماستي لمساعدتك دلوقتي.

الحاجة الوحيدة اللي ممكن تزعلك بعد كده هو إنك هتحس إن وقت كبير ضاع في علاقة غير مريحة وخصوصًا بعد ما ترتبط بشخص مريح وبيديك الحب اللي تستحقه...

لكن برضه ما تزعلش كتير لإنك نضجت في الوقت ده أكتر.. وأرجوك ما تضيعش وقت أكتر واستعين بالله وابدأ في خطوات العلاج..



علاقة مريحة

علاقة مريحة

الكتاب ده كله أنا حاولت أقدمه لحضراتكم وحاطت فيه كل دراستي وخبراتي علشان فقط كلنا نقدر نوصل لعنوان الفصل ده... وهو العلاقة المُريحة

في الوقت اللي ناس كتير بتدور على الحب لإن ده الوسيلة اللي بيكونوا شايفينها إنها هتعيشهم علاقة مريحة لكن للأسف ده بيكون مصدر معاناة وألم ليهم لما يكون حب غير كامل أو لما يكونوا في علاقة غير مريحة...

علشان كده ضروري مفاهيمنا تتغير ونعرف إحنا إيه اللي فعلًا بندور عليه...

إحنا بندور على الحب علشان ده الوسيلة اللي هتحقق لنا السعادة لكن هو نفسه مش مجرد هدف!

في الفصل ده أنا هأكد معاكم للمرة الأخيرة على مفهوم العلاقة المُريحة اللي أي انسان في الدنيا بيبحث عنها....

العلاقة المُريحة هيَّ العلاقة اللي عمرنا ما هنفكر نتعالج ونتخلص منها وننساها.

العلاقة المُريحة هيَّ العلاقة اللي عمرنا ما هنعمل فيها حيل دفاعية نخدع فيها نفسنا أو الأشخاص اللي حوالينا.

العلاقة المُريحة مش هتخلينا نفكر بطريقة سحرية زي الناس اللي فاقدين عقلها!

العلاقة المُريحة مش هتخلينا نحس إننا عبيد لأي شخص في الدنيا!

العلاقة المُريحة عمرها ما هتخلينا نعتمد في سعادتنا على أي شخص مهما كان الشخص ده.

العلاقة المُريحة عمرها ما هتخلينا نفقد إرادتنا تجاه أي شيء أو أي شخص.

العلاقة المُريحة عمرها ما هتخلينا نعاني من اضطراب نفسي بسببها أو هنعاني من أي مرض أو عرض نفسي ناقشناه في باب مرض الحب.

العلاقة المُريحة عمرها أبدًا ما هتخلينا نعيش في لعبة حب القمار وتخلينا نقامر كل يوم بمشاعر زيادة علشان نحتفظ بـ اللي بنحبه!

العلاقة المُريحة بتقوينا مش بتضعفنا أبدا.

العلاقة المُريحة مافيش حد من أطرافها بيغير على التاني غيرة مميتة.

العلاقة المُريحة هتعدي طول السنة وهيتغير الجو والفصول وإحنا لسه بنفس مشاعرنا.

العلاقة المُريحة عادة بتنجح وكل الناس بتباركها ويشجعونا عليها وبيكونوا فعلًا فرحانين بيها.

العلاقة المُريحة مش هنتمنى فيها إن الشخص اللي مرتبطين بيه هو اللي يسيبنا.

العلاقة المُريحة هنكون فيها حبايب بتسعى للكمال.

العلاقة المُريحة عمرها ما هتقل قيمتنا.

العلاقة المُريحة عمرها ما هتجبرنا إننا نغضب ربنا بسببها.

العلاقة المُريحة هتطورنا.

العلاقة المُريحة هتخلينا نتفاعل مع بعض بصورة متناغمة.

العلاقة المُريحة عمرها ما هتبقى لأسباب تافهه.

العلاقة المُريحة ماحدش فيها هيتسلى بالتاني أو يستغله أو يبتزه عاطفيًا.

العلاقة المُريحة بتكون بين شخصين من البداية أحدهم بيندفع والتاني بيتجاوب.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتحقق لنا كل ده أيًا كانت الوسيلة اللي عرفنا بعض بيها.

العلاقة المُريحة بتكون بين اتنين من نفس القيمة.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتمشي مراحلها بكل تناغم.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي كل طرف بيحقق فيها الاحتياجات الأساسية للطرف الآخر.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي فيها حبيبي بيجذبني بعقلي وقلبي زي ما بيجذبني جنسيًا.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتكون في التوقيت المناسب.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتكون مع ناس مناسبة.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتحقق كل احتياجاتنا.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتكون بعقلنا الواعي واللا واعي ومشاعرنا وسلوكياتنا.

العلاقة المُريحة هيَّ اللي بتطلع الكيميا الممتعة اللي في جسمنا.

العلاقة المُريحة بتكون مع الشخص اللي موجود في اللا وعي بتاعنا من زمن اللفة.

د/ حاتم صبري

- حاصل على ماجيستير في الطب النفسي وأمراض المخ والأعصاب وعلاج الإدمان
- دارس للدكتوراة في الطب النفسي
- درس التحليل النفسي وقام بالتدرب على أيدي عدة أساتذة في مجال التحليل النفسي بداخل مصر وخارجها
- لديه العديد من الشهادات التدريبية في العلاج المعرفي السلوكي
- مؤسس ومدير عيادات بيرسونا للطب النفسي وعلاج الإدمان

قنوات للتواصل
مع د/ حاتم صبري

من خلال الفيس بوك

/https://www.facebook.com/hatemsabry1211

أو

/https://www.facebook.com/personahatemsabry

من خلال تويتر

dr.hatem sabry

من خلال انستجرام

dr.hatem_sabry

من خلال اليو تيوب

د. حاتم صبري hatem sabry

من خلال سناب شات

Dr.hatem sabry د/ حاتم صبري

الايميل

hatemsabry.hs4@gmail.com

فهرس